



«Детский сад № 18 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А.Хасанова

МЕНЮ

На 26 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	180/4	3,60	4,00	119,12	99,3
		150/3,5	2,4	3,00	79,40	66,20
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с молоком	150/50/11	1,40	1,60	17,70	91,00
		135/45/10	1,26	1,44	15,90	81,90
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД						
	Суп лапша домашняя	200	2,06	4,44	10,72	91,00
		150	1,55	3,33	8,04	68,25
	Котлета рубленая из бройлер - цыплят	70/5	10,73	9,67	10,88	173,83
		50/5	7,66	6,91	7,77	124,16
	Капуста тушёная	130	2,68	4,21	12,26	97,63
		110	2,27	3,56	10,37	82,61
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК						
	Пирожок печёный с картофелем и луком	60	3,91	4,70	23,75	153,00
		60	3,91	4,70	23,75	153,00
	Чай с сахаром	200/11	0,10	0,00	15,0	60,00
		150/7	0,075	0,00	11,25	45,00
	Итого за день	1324	32,01	29,55	276,13	1072,67
		1080	24,95	23,66	209,14	862,95

если 90-24
0сч 93 94