

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад №81 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А.Хасанова



МЕНЮ

На 31 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо варёное (1шт)	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,20
		110	1,67	7,78	10,22	117,80
	Булочка «Ладушка» витаминно - йодированная	25	2,05	0,95	14,33	75,47
		25	2,05	0,95	14,33	75,47
	Масло сливочное (порциями)	7	0,056	5,07	0,13	46,20
		5	0,04	3,63	0,65	33,00
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	1/100	0,40	0,40	10,11	113,30
		1/100	0,40	0,40	10,11	113,30
ОБЕД	Суп крестьянский (перловой крупой)	200	1,63	4,20	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Бигос (мясо отварной говядины, тушёное с капустой)	150	18,40	17,86	7,16	328,11
		150	18,40	17,86	7,16	328,11
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,20
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150/5	1,64	3,82	16,90	109,00
		130/5	1,42	3,31	14,65	94,47
	Какао с молоком (1 вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
	Итого за день	1384	40,06	42,79	136,79	1161,29
		1170	36,91	39,61	113,02	1022,31

сад 134,18
ясли 140,51