

Утверждаю
Заведующий МДОУ



«Детский сад №81 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А.Хасанова

МЕНЮ

На 14 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180/4	4,5	2,25	32,55	168,75
		150/3,5	3,0	1,5	21,7	112,5
	Бутерброд с повидлом	2015/5	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/10/5	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с молоком 2,5%	150/50/11	1,44	1,60	15,92	91,00
		135/45/10	1,26	1,44	17,70	81,90
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
		100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,88	4,08	16,26	113,20
		150	2,16	3,06	12,20	84,90
	Пампушки с чесноком	20	1,20	0,80	8,40	43,10
		20	1,20	0,80	8,40	43,10
	Пюре картофельное	110	2,65	4,16	17,71	118,95
		130	2,25	3,52	14,98	100,65
	Сельдь с луком	100	10,11	7,99	4,24	129,31
		100	10,11	7,99	4,24	129,31
	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,20
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		15	1,12	1,47	11,16	62,50
	Чай с лимоном	200/15/7	0,20	0,00	16,00	65,00
		150/11/5	0,15	0,00	12,00	48,75
	Итого за день	1442	39,26	36,61	176,88	1190,75
		1175	34,64	31,20	138,03	970,21

Всего 95-15
всего 96-48