

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 18 «Гармония»

ст. Порггорная»

Е.А.Хасанова



МЕНЮ

На 21 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	180/2	4,33	4,57	15,14	119,16
		150/1,5	3,61	3,81	12,62	99,30
	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 лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50
		180/10/7	0,07	0,01	7,10	29,00
II ЗАВТРАК	Флоды свежие (Яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	85,00
		150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Зразы рыбные рубленые	70/5	9,41	4,66	10,54	121,34
		50/5	6,72	3,33	7,53	86,67
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95
		110	2,25	3,52	14,98	100,65
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,0	24,66	100,66
		150	0,42	0,0	20,50	83,88
	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	Шанежка наливная	60	4,69	4,14	30,28	177,19
		60	4,69	4,14	30,28	177,19
	Молоко кипячёное 2,5%	200	6,11	5,44	10,11	113,30
		150	4,58	4,08	7,58	85,00
	Итого за день	1374	36,70	28,25	181,78	1131,35
		1110	29,23	22,96	150,20	925,14

Лем 91-79

Сай 102-09