

Утверждаю
Заведующий МДОУ



«Детский сад №18 «Гармония»
ст. Подгорная»
Е.А.Хасанова

МЕНЮ

На 18 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,9
		110	4,05	4,89	19,76	145,4
	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 сахаром	200/11	0,07	0,022	11,1	44,4
		180/10	0,06	0,02	10	40,0
II ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	85,3
		200	1	-	20,2	85,3
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
	Рыба тушёная в томате с овощами	100	9,53	5,13	4,29	101,53
		100	9,53	5,13	4,29	101,53
	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	62,55
	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

Лаш 109-01

саш 99-25