

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 18 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А.Хасанова



МЕНЮ

На 24 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	180/4	6,68	6,53	32,75	219,36
		150/3,5	5,57	5,44	27,29	182,80
	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
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	7,28	118,67
		180	3,67	3,19	15,82	107,00
II ЗАВТРАК						
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Тефтели рыбные	70	6,19	1,44	6,43	63,38
		50	4,42	1,03	4,59	45,27
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03
		30	0,53	1,50	2,11	24,03
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,9
		110	4,05	4,89	19,76	145,4
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0	24,66	100,66
		150	0,42	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
ПОЛДНИ К	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Шанежка наливная	60	4,69	4,14	30,28	177,19
		60	4,69	4,14	30,28	177,19
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
	Итого за день	1444	36,11	31,36	188,59	1227,08
		1175	28,06	24,29	150,16	932,66

лш 65-36

огу 81-66