



Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 18 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А. Хасанова

МЕНЮ

На 10 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
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,90
		110	4,05	4,89	19,76	145,40
	Булочка «Ладушка» витаминно-йодированная	25	2,05	0,95	14,33	75,47
		25	2,05	0,95	14,33	75,47
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	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	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	50	0,72	1,91	1,97	24,31
		30	0,43	1,14	1,14	14,58
	Суп картофельный с клёцками	200	1,67	2,69	9,71	69,80
		150	1,26	2,02	7,28	52,35
	Жаркое из кур (вариант 2)	150	7,13	4,62	13,74	125,80
		150	7,13	4,62	13,74	125,80
	Кисель из повидла	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	52,2	
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из пшённой крупы	150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,00
		130/3,25	3,00	3,96	17,13	116,13
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	2,81	2,39	12,75	83,90
		150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Итого за день	1384	33,01	28,26	156,77	1020,54
		1170	28,99	24,72	130,86	868,98

с/м 106-52
с/д 115-01