

Утверждаю  
Заведующий МДОУ



«Детский сад № 18 «Гармония»

ст. Поргорная»

Е.А.Хаханова

## МЕНЮ

На 07 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  | Плоды 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 | 52,2     |         |
| 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   |
|             | <b>Итого за день</b>                      | 1374           | 36,70 | 28,25 | 181,78   | 1131,35 |
|             |   | 1110           | 29,23 | 22,96 | 150,20   | 925,14  |

сум 92-70

сад 114-44