

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 18 «Гармония»

ст. Подгорная»

Е.А.Хасанова



МЕНЮ

На 11 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяными хлопьями	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
	Сыр полутвёрдый «Российский» 50% (порциями)	15	3,55	4,55	0,00	55,00
		10	2,40	3,03	0,00	36,60
	Какао с молоком (1 вариант)	200	3,67	3,19	15,82	107,00
		180	3,15	2,72	12,96	89,00
II ЗАВТРАК	Молоко кипячёное	150	6,11	5,44	10,11	113,3
		200	4,58	4,08	7,58	85,00
ОБЕД	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Тефтели 2 – ой вариант	70	11,48	18,90	17,09	284,20
		50	8,20	13,50	12,20	203,00
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03
		30	0,53	1,50	2,11	24,03
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95
		110	2,25	3,52	14,98	100,65
	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	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога 5%	120	21,05	14,46	20,58	296,48
		100	17,54	12,05	17,15	247,00
	Соус молочный сладкий	30	1,14	0,12	7,38	35,25
		30	1,14	0,12	7,38	35,25
	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	1502	54,98	55,84	177,47	1443,80	
	1215	43,79	43,46	141,68	1145,32	

л.с.м. 123-35 ;

с.а.у 156-09