

Утверждаю  
МДОУ



№ 7 «Капитошка»

С. Обильное»

О.А.Анискина

## МЕНЮ 10

На 28 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	180/3,75	5,57	5,45	27,3	182,8
		150/3,25	4,82	4,72	23,6	158,5
	Бутерброд с повидлом	35	1,52	0,16	9,84	47,00
		25	1,14	0,12	7,38	35,25
		200	4,2	3,63	7,28	118,67
Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	
	200	0,40	0,40	9,80	44,00	
II ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	0,40	0,40	9,80	44,00
		200	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Пампушки с чесноком	20	0,65	2,07	3,58	35,5
		20	0,39	1,24	2,15	21,3
	Борщ Ставропольский	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Сельдь с луком	100	3,74	0,48	22,82	110,46
		100	2,49	0,32	15,21	73,64
	Картофель отварной	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25
		110,4	6,31	4,47	28,34	178,75
	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	52,2	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Чай с лимоном	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
<b>Итого за день</b>	1462	42,89	36,28	175,35	1243,44	
	1195	35,86	29,94	141,74	983,70	