

Утверждаю  
Заведующий МДОУ



### МЕНЮ 3

На 19 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	180/3,75	5,57	5,45	27,3	182,8
		150/3,25	4,82	4,72	23,6	158,5
	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 молоком	200	4,2	3,63	7,28	118,67
180		3,67	3,19	15,82	107,00	
II ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	0,40	0,40	9,80	44,00
		200	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Суп картофельный с крупой гречневой	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Овощи соленые	50	3,74	0,48	22,82	110,46
		30	2,49	0,32	15,21	73,64
	Плов из курицы	150	13,35	7,19	6,01	142,15
		150	13,35	7,19	6,01	142,15
	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	Пирожок печеный с картофелем	60	1,97	9,19	12,08	139,2
		60	1,67	7,78	10,22	117,8
	Чай с лимоном	200	2,25	2,94	22,32	125,1
		150	1,12	1,47	11,16	62,50
	Итого за день	1444	42,89	36,28	175,35	1243,44
		1175	35,86	29,94	141,74	983,70