

Утверждаю  
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 7 «Капитошка»

С. Обильное»

О.А. Анискина



## МЕНЮ

На 12 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с рисом	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-лапша домашняя	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	13,35	7,19	6,01	142,15
		50	13,35	7,19	6,01	142,15
	Капуста тушеная	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из сухофруктов	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	Крендель сахарный	60	1,14	0,12	7,38	35,25
		60	0,76	0,08	4,92	23,5
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
Итого за день	1280	42,89	36,28	175,35	1243,44	
	1040	35,86	29,94	141,74	983,70	