

Утверждаю
Заведующий МДОУ



«Детский сад № 7 «Капитошка»
С. Обильное»
О.А.Анискина

МЕНЮ

На 10 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,57	5,45	27,3	182,8
		40	4,82	4,72	23,6	158,5
	Свекла тушеная в соусе	130	1,52	0,16	9,84	47,00
		110	1,14	0,12	7,38	35,25
	Булочка «Витаминная» с маслом сливочным	32	0,06	5,08	0,10	46,2
		30	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с сахаром	200	4,2	3,63	7,28	118,67
		180	3,67	3,19	15,82	107,00
II ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	50	0,65	2,07	3,58	35,5
		30	0,39	1,24	2,15	21,3
	Суп картофельный с клейками	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Жаркое по домашнему	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	Каша молочная пшеничная	180	1,97	9,19	12,08	139,2
		200	1,67	7,78	10,22	117,8
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	0,07	0,02	11,10	44,4
		150	0,06	0,02	9,99	40,0
		Итого за день		1384	42,89	36,28
		1170	35,86	29,94	141,74	983,70