

Утверждаю
Заведующий МДОУ



Детский сад № 7 «Капитошка»

С. Обильное»

О.А.Анискина

МЕНЮ 2

На 18 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	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
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	7,28	118,67
180		3,67	3,19	15,82	107,00	
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Овощи отварные с маслом	50	3,74	0,48	22,82	110,46
		30	2,49	0,32	15,21	73,64
	Голубцы ленивые	120	13,35	7,19	6,01	142,15
		100	13,35	7,19	6,01	142,15
	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	Вареники ленивые	120	1,97	9,19	12,08	139,2
		100	1,67	7,78	10,22	117,8
	Ряженка 2,5 %	200	0,07	0,02	11,10	44,4
		150	0,06	0,02	9,99	40,0
	Итого за день	1444	42,89	36,28	175,35	1243,44
		1175	35,86	29,94	141,74	983,70