

Утверждаю
Заведующий МДОУ



Детский сад № 7 «Капитошка»

С. Обильное»

О.А.Анискина

МЕНЮ 9

На 27 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	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
Какао 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	Пампушка 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
	Соус сметанный	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		30	2,49	0,32	15,21	73,64
	Рыбные зразы	70	13,35	7,19	6,01	142,15
		40	13,35	7,19	6,01	142,15
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	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	Омлет натуральный	85	1,97	9,19	12,08	139,2
		63	1,67	7,78	10,22	117,8
	Кондитерские изделия (вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,1
		15	1,12	1,47	11,16	62,50
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
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