


"Утверждаю"
Заведующий МКДОУ
"Детский сад № 13 "Вишенка"
пос. Приэтокского
Булах И.М.



МЕНЮ

На 10 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо варёное -1 шт	1/40	5,10	4,60	0,30	63,0
		1/40	5,10	4,60	0,30	63,0
	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,90
		110	4,05	4,89	19,76	145,40
	Булочка «Витаминно-йодированная»	25	2,75	0,55	26,80	139,00
		25	2,75	0,55	26,80	139,00
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
2- завтрак	Флоды свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Рассольник Ленинградский	200	1,63	4,20	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	150	14,44	27,03	8,93	336,71
		150	14,44	27,03	8,93	336,71
ОБЕД	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,12	7,38	35,25
		10	1,52	0,28	4,92	23,5
	Хлеб ржано-пшеничный	37	2,47	0,16	17,22	82,25
		30	1,98	0,36	9,84	47,00
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150	1,64	3,82	16,90	109,00
		130	1,42	3,31	14,65	94,47
	Какао с молоком с м.д.ж.2,5%(1 вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
	Итого за день	1384	39,65	50,17	154,68	1258,39
		1170	33,33	51,53	103,92	1023,44

150 14,44 27,03 8,93
180 0,43 0,25 12,66
150 0,36 0,21 10,55
35 2,66 0,12 7,38
10 1,52 0,28 4,92
37 2,47 0,16 17,22
30 1,98 0,36 9,84
150 1,64 3,82 16,90
130 1,42 3,31 14,65
180 3,67 3,19 15,82
150 3,15 2,72 12,96
1384 39,65 50,17 154,68
1170 33,33 51,53 103,92