



Утверждаю
и.о. заведующего МКДОУ
"Детский сад № 13 "Вишенка"
пос. Приютского
Булах И.М

МЕНЮ
На 20 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,70
		150	4,31	3,91	14,13	108,90
	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 с м.д.ж.2,5%(1вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,30
		180	2,81	2,39	12,75	83,90
2-завтрак	Сок фруктовый(яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	85,30
		1/200	1,00	0,00	20,20	85,30
ОБЕД	овощи солёные(огурцы с зеленью в заливке)	50	0,45	2,35	2,97	34,80
		30	0,27	1,41	1,78	20,88
	Свекольник	200	1,7	3,53	9,67	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Котлеты или биточки рыбные	70	8,87	2,85	6,22	86,33
		50	6,34	2,04	4,44	61,66
	Соус сметанный 15%	30	1,32	1,50	1,76	22,23
		30	1,32	1,50	1,76	22,23
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Кисель из повидла	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	25	0,76	0,08	4,92	23,50
		20	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
30		1,98	0,36	10,02	52,2	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,00
		60	5,73	11,04	1,10	127,00
	Кефир с м.д.ж.2,5% или ряженка с м.д.ж.2,5%	180	5,00	3,93	7,35	85,06
		150	4,20	3,28	6,13	70,89
	Кондитерские изделия (печенье, пряники, вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		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	23,50	
	Итого за день	1434	48,87	44,00	171,10	1289,85
		1155	37,35	39,76	125,50	1018,62