



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

МЕНЮ На 21 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	2,88	4,58	19,32	129,60
		150	2,40	3,82	16,10	108,00
	Бутерброд с повидлом (масло сладко-сливочное Крестьянское) 72,5%	20/5/15	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/5/10	1,96	2,56	22,14	119,45
	Чай с молоком с м.д.ж.2,5%	200	2,97	2,60	15,92	98,80
180		2,67	2,34	14,33	89,00	
2-завтрак	Плоды свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95
		110	2,25	3,52	14,98	100,65
	Борщ Ставропольский	200	1,45	3,93	10,20	85,00
		150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Пампушки с чесноком	20	1,20	0,80	8,40	43,10
		20	1,20	0,80	8,40	43,10
	сельдь с луком	50	13,76	7,56	21,41	208,76
		50	11,01	6,05	17,13	167,01
	Компот из свежих плодов (яблоки, или сливы)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,09	30,59	124,74
	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	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,20
		110	1,67	7,78	10,22	117,80
	Чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50
		150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47,00
10		1,14	0,12	7,38	35,25	
Итого за день		1442	46,58	43,33	207,86	1409,05
		1175	39,95	36,57	190,55	1249,96