



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

МЕНЮ На 27 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	180	6,68	6,53	32,75	219,36
		150	5,57	5,44	27,29	182,80
	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 с м.д.ж.2,5%(1 вариант)	200	4,20	3,63	7,28	118,67	
	180	3,67	3,19	15,82	107,00	
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	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,80
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Тефтели рыбные	70	6,19	1,44	6,43	63,38
		50	4,42	1,03	4,59	45,27
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03
		30	0,53	1,50	2,11	24,03
	Каша рассыпчатая ячневая	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из свежих плодов (яблоко,слива)	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 с зелёным горошком	130	1,97	9,19	12,08	139,20
		110	1,67	7,78	10,22	117,80
	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
Чай с сахаром.	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40	
	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	
Итого за день		1444	36,84	31,61	181,22	1201,23
		1175	26,60	29,34	156,77	1001,30

каша рассыпчатая ячневая	130	7,46	5,28	33,49	211,25
Хлеб пшеничный	110	6,31	4,47	28,34	178,75
Компот из свежих плодов (яблоко,слива)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
	150	0,36	0,09	30,59	124,74