

Утверждаю
Заведующий МДОУ



«Детский сад № 28 «Мишутка»
ст. Незлобная»
С.Ю.Шахлевич

МЕНЮ

На 24 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо варенное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Икра свекольная	С	50	1,17	2,30	6,17	50,05
		Я	30	0,70	1,38	3,70	30,03
	Булочка «Ладушка» йодированная	С	25	2,75	0,55	26,8	139,00
		Я	25	2,75	0,55	26,8	139,00
	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями)	С	7	0,05	4,10	0,05	37,50
		Я	5	0,05	4,10	0,05	37,50
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,022	11,10	44,40
		Я	180/10	0,06	0,020	9,99	40,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Рассольник ленинградский	С	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		Я	150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С	100	14,44	27,03	8,93	336,71
		Я	50	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная рисовая	С	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00
		Я	130/3,75	1,42	3,31	14,65	94,47
	Какао с молоком	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00
Итого за день		С	1334	34,37	51,29	118,26	1078,29
		Я	1140	31.18	46,72	95,07	929,87



МЕНЮ

На 24 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо варенное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Икра свекольная	С	50	1,17	2,30	6,17	50,05
		Я	30	0,70	1,38	3,70	30,03
	Булочка «Ладушка» йодированная	С	25	2,75	0,55	26,8	139,00
		Я	25	2,75	0,55	26,8	139,00
	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями)	С	7	0,05	4,10	0,05	37,50
		Я	5	0,05	4,10	0,05	37,50
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,022	11,10	44,40
		Я	180/10	0,06	0,020	9,99	40,00
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Рассольник ленинградский	С	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		Я	150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С	100	14,44	27,03	8,93	336,71
		Я	50	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная рисовая	С	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00
		Я	130/3,75	1,42	3,31	14,65	94,47
	Какао с молоком	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00
Итого за день		С	1334	34,37	51,29	118,26	1078,29
		Я	1140	31.18	46,72	95,07	929,87