

Утверждаю
Заведующий МДОУ



Детский сад № 28 «Мишутка»

г. Незлобная

С.Ю. Шахлевич

МЕНЮ

На 14 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	С	180/2,0	4,33	4,57	15,14	119,16
		Я	150/1,5	3,61	3,81	12,06	99,30
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	С	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		Я	5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50
		Я	180/10/9	0,07	0,01	7,10	29,00
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	Икра овощная	С	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		Я	30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Борщ с капустой картофелем	С	200	1,45	3,93	10,20	85,00
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Пампушка с чесноком	С	20/6	1,20	0,80	8,40	43,10
		Я	20/6	1,20	0,80	8,40	43,10
	Зразы рыбные рубленые (масло сливочное «Крестьянское» 72,5%)	С	70/5	9,41	4,66	10,54	121,34
		Я	50/5	6,72	3,33	7,53	86,67
	Компот из сухофруктов	С	180	0,50	0	26,66	100,66
		Я	150	0,42	0	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	С	20	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	Шанежка наливная	С	60	4,69	4,14	30,28	177,19
		Я	60	4,69	4,14	30,28	177,19
	Молоко кипяченое 2,5%	С	180	6,11	5,44	10,11	113,30
		Я	150	4,58	4,08	7,58	85,00
Итого за день		С	1374	36,77	36,50	174,15	1163,75
		Я	1110	29,89	28,10	141,04	931,29