

Утверждаю
Заведующий МДОУ

«Детский сад № 3 «АБВГДейка»



ст. Александровская
Е.С. Савельева

МЕНЮ

На 29.05 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	180/4	6,68	6,53	32,75	219,36
	Хлеб пшеничный	20	1,66	5,10	9,87	91,80
	Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	7	0,080	7,25	0,13	66,0
	Какао с молоком (1 вариант)(2,5%)	180	4,20	3,63	7,28	118,67
II ЗАВТРАК	Плоды свежие (Яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,8
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03
	Тефтели рыбные	70	6,19	1,44	6,43	178,75
	Каша рассыпчатая ячневая	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
	Кондитерские изделия (вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
	Итого за день	1444	36,98	36,55	181,25	1246,03