


Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад
 № 29 «Умка» г. Георгиевска»
 М.В. Поломахтерова



МЕНЮ (сад)
на 5 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	180	1,96	4,58	20,27	130,70
		150	1,64	3,82	16,90	109,00
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с молоком	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80
		135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00
второй ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	1/84	0,40	0,40	9,80	44,00
		1/84	0,40	0,40	9,80	44,00
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,80
		150	1,32	3,04	7,15	61,35
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70	10,73	9,67	10,88	173,83
		50	7,66	6,91	7,77	124,16
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63
		110	2,27	3,56	10,37	82,61
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
		30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржано-пшеничный	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	60	4,31	7,94	36,76	235,64
		60	4,31	7,94	36,76	235,64
	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	1324	31,64	33,96	180,97	1157,96
		1080	24,65	31,86	148,62	981,34