

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 6 «Звездочка» с. Обильного»



Панова О.Ю.

МЕНЮ

На 16 июня 2025 год (1 день)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Макаронные изделия с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,90
		110	4,05	4,89	19,76	145,40
	Булочка витаминно-йодированная Масло сливочное «Крестьянское» (порциями)	25/7	1,66	5,10	9,87	91,80
		25/5	1,23	3,78	7,31	68,00
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
ОБЕД	Рассольник Ленинградский (крупа перловая)	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Бигос (мясо отварной говядины тушеное с капустой)	150	14,44	27,03	8,93	336,71
		150	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150	1,64	3,82	16,90	109,00
		130	1,42	3,31	14,65	94,47
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
	Итого за день	1384	38,61	54,61	141,93	1222,52
		1170	34,57	50,15	114,26	1053,74