

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

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



МЕНЮ

На 18 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	80	2,88	4,58	19,32	129,60
		150	2,40	3,82	16,10	108,00
	Бутерброд с повидлом	20/15/7	1,58	2,51	17,54	99,27
		20/15/5	1,13	1,79	12,53	70,91
	Чай с молоком 2,5%	200	2,97	2,60	15,92	98,80
		180	2,67	2,34	14,33	89,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	85,00
		150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	9,53	5,13	4,29	101,53
		50	13,35	7,19	6,01	142,15
	Пюре картофельное	110	2,25	7,19	6,01	142,15
		130	2,65	3,52	14,98	118,95
	Пампушки с чесноком	20	1,20	0,80	8,40	43,10
		20	2,20	0,80	8,40	43,10
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,97	34,80
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Компот из свежих плодов	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47,00
		10	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47,00
		10	1,14	0,12	7,38	35,25
	Чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50
		150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00
	Итого за день	1442	32,10	34,10	167,29	1099,61
		1175	34,05	32,45	143,78	991,72