

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

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



Панова О.Ю.

МЕНЮ

На 19 июня 2025 год (5 дней)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	180	6,68	6,53	32,75	219,36
	Хлеб пшеничный масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	150	5,57	5,44	27,29	182,80
		20/7	1,66	5,10	9,87	91,80
		15/5	2,13	3,78	7,31	68,00
	Какао с молоком 2,5% (1 вариант)	200	4,20	3,63	7,28	118,67
2 ЗАВТРАК		180	3,67	3,19	15,82	107,00
	Плоды свежие (яблоки)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Сок фруктовый	1/200	1,00	0,00	20,20	85,30
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,80
		150	3,39	3,16	9,79	80,85
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Тефтели рыбные	70	6,19	1,44	6,43	63,38
		50	4,42	1,03	4,59	45,27
	Каша рассыпчатая ячневая	130	7,46	5,28	33,49	211,25
		110	6,31	4,47	28,34	178,75
	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	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,20
ПОЛДНИК		110	1,67	7,78	10,22	117,80
	Кондитерские изделия (вафли)	30	2,25	2,94	22,32	125,10
		15	1,12	1,47	11,16	62,50
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,50
	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	1555	44,19	40,16	220,96	
		1262	35,09	31,79	169,71	1612,45