

"Утверждаю"  
 Заведующий МБДОУ  
 "Детский сад № 23 «Колокольчик»  
 пос. Новогоро  
 Бычкова Е.В.



## МЕНЮ

На 20 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/50	7,52	13,46	1,51	157
		60/30	5,73	11,04	1,10	127
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,12	7,38	32,25
		15	0,76	0,08	4,92	23,50
	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5%	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	7,28	118,67
180		3,67	3,19	15,82	107,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох колотый)	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	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
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15
		140	13,35	7,19	6,01	142,15
	Каша рассыпчатая гречневая	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25
		110,4	6,31	4,47	28,34	178,75
	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
30		1,98	0,36	10,02	52,2	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с зелёным горошком	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1
		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	23,5
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
150/7		0,06	0,02	9,99	42	
<b>Итого за день</b>		1525	42,81	42,36	161,42	1240,39
		1212	31,77	33,68	126,27	983,70