

"Утверждаю"  
Заведующий МКДОУ  
"Детский сад № 9 "Алёнка"  
пос.Новоульяновского  
\_\_\_\_\_  
Н.В.Горлова  
" 31 " марта 2025 г.

МЕНЮ

На 31 марта 2025 год

| Прием пищи | Наименование блюд                                                      | Выход Сад | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|------------|------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|---------|
| ЗАВТРАК    | Яйцо вареное                                                           | 1/40      | 5,10  | 4,60  | 0,30     | 63,00   |
|            | Рагу из овощей                                                         | 130       | 1,97  | 9,19  | 12,08    | 139,20  |
|            | Булочка витаминно-йодированная из пшеничной муки в/с 100гр             | 25        | 1,67  | 0,65  | 12,30    | 59,75   |
|            | Масло сливочное "Крестьянское"72,5 % жирн.                             | 7         | 0,06  | 5,08  | 0,10     | 46,20   |
|            | Чай с сахаром                                                          | 200/11    | 0,07  | 0,02  | 11,10    | 44,40   |
| II ЗАВТРАК | Плоды свежие (яблоки)                                                  | 1/шт.     | 0,40  | 0,40  | 9,80     | 44,00   |
| ОБЕД       | Суп крестьянский с крупой ( пшённой)                                   | 200       | 1,63  | 4,20  | 9,09     | 85,27   |
|            | Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)                    | 50/100    | 14,44 | 27,03 | 8,93     | 336,71  |
|            | Компот из свежих плодов( яблоки)                                       | 180       | 0,43  | 0,25  | 12,66    | 54,61   |
|            | Хлеб формовой из пшеничной муки 1 сорта                                | 35        | 2,66  | 0,28  | 17,22    | 82,25   |
|            | Хлеб ржано-пшеничный                                                   | 37        | 2,44  | 0,44  | 15,91    | 74,74   |
| ПОЛДНИК    | Каша жидкая молочная рисовая (с маслом сливочным «Крестьянским 72,5%)) | 150/3,75  | 1,64  | 3,82  | 16,90    | 109,00  |
|            | Молоко кипяченое 2,5% жирн.                                            | 200       | 6,11  | 5,44  | 10,11    | 113,30  |
|            | Итого за день                                                          | 1368,75   | 38,22 | 61,00 | 126,70   | 1208,43 |