

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 264
Д.А. Медведева



2025 г.

МЕНЮ

на « 16 » января 2025 г.

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Каша рисовая молочная жидкая	130/5	150/5	104,76	120,88
Бутерброд с джемом или повидлом	25/10	40/15	93,1	146,2
Чай с молоком с сахаром	150	180	33,49	40,19
Яйцо отварное	40	40	56,55	56,55
	Итого:		287,9	363,82
Второй завтрак				
Фрукт свежий/яблоко	100	150	66	66
Обед				
Закуска порционная консервированные овощи (лечо)	30	50	13,5	22,5
Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной	150/10/10	200/10/10	114,8	138
Плов из птицы	150	190	233,9	296,27
Компот из смеси сухофруктов	150	180	77,25	92,7
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	47
Хлеб ржаной	20	30	40	60
	Итого:		514,7	656,47
Полдник				
Напиток кисломолочный/ряженка	180	200	91,8	113,4
	Итого:		217,8	281,4
Ужин				
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	50	34,35	57,25
Сельдь соленая с луком	50	70	96	134,4
Картофельное пюре	110	130	95	112,27
Хлеб ржаной	20	30	40	60
Хлеб пшеничный	20	20	47	47
Чай с лимоном	180/5	200/5	29,34	29,34
	Итого:		341,69	440,26
	Всего:		1428,09	1807,95