

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ № 264
 Д.А. Медведева

« 17 » января 2025 г.



МЕНЮ
 на «20» января 2025

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Каша манная молочная жидкая	140/5	160/5	114,7	130,29
Бутерброд с сыром	25/10	30/15	101,9	161,6
Напиток кофейный с молоком	180	200	78,01	86,68
	Итого:		294,61	378,57
Второй завтрак				
Фрукт свежий	100	150	38	70,5
Обед				
Винегрет овощной	30	50	25,54	42,56
Щи со свежей капустой с мясом со сметаной	150/10/10	200/10/10	97,2	113,74
Пюре из гороха с маслом	110	130	152	179,64
Голень куриная запеченная	50	70	107,9	151,06
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	47
Хлеб ржаной	20	30	40	60
Компот из свежих плодов	150	200	56,6	67,92
	Итого:		514,49	661,92
Полдник				
Пирожки печеные с повидлом, джемом или с яблоками	50	70	124,30	149,16
Молоко кипяченое 3,2%	150	190	90	114
	Итого:		214,3	263,16
Ужин				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	3,90	6,5
Рыба по-польски	50	70	85	119
Рис припущенный	110	130	141,115	166,772
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	47
Хлеб ржаной	15	20	30	40
Напиток из шиповника	180	180	66,62	66,62
	Итого:		361,885	445,892
	Всего:		1455,785	1820,042