

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 264

Д.А. Медведева

« 20 » января 2025г.



МЕНЮ

на « 21 » января 2025г.

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Омлет натуральный	130/5	150/5	130	150
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	30/5/15	138	198,60
Чай с молоком	180	200	26,25	29,17
	Итого:		294,25	377,77
Второй завтрак				
Сок фруктовый (зеленое яблоко)	150	180	69	92
Обед				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	3,90	6,50
Суп картофельный с бобовыми, с курицей, с гренками из пшеничного хлеба	150/10/10	200/10/10	141	188,60
Рыба запеченная	50	70	112	156,80
Картофель по-домашнему	110	130	116	137,09
Компот из консервированных плодов	150	180	78	93,60
Хлеб пшеничный	10	15	23,50	35,25
Хлеб ржаной	20	20	40	40
	Итого:		514,40	657,84
Полдник				
Напиток кисломолочный (йогурт 2,5%)	180	200	95,4	116,6
	Итого:		203,8	279,2
Ужин				
Фрукты свежие/яблоки	100	150	38	
Пудинг из творога с повидлом или джемом	150	170	293	381
Чай с сахаром	160	200	26,08	32,60
	Итого:		357,08	451,60
	Всего:		1438,53	1858,41