



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 264
Д.А. Медведева

«21» января 2025 г.

МЕНЮ
на « 22 » января 2025

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	140/5	160/5	109,3	124,91
Бутерброд с джемом или повидлом	25/10	40/15	93,1	146,2
Какао с молоком	180	200	71,36	79,29
	Итого:		273,76	350,4
Второй завтрак				
Фрукт свежий яблоко	100	150	70,5	70,5
Обед				
Салат из моркови с кукурузой или горошком	30	50	25,7	42,83
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	150/10/10	200/10/10	104,74	124,44
Котлета из говядины	50	70	103,01	144,21
Соус красный основной	15	25	9	15
Рис с овощами	110	130	131,83	155,8
Хлеб ржаной	20	30	40	60
Хлеб пшеничный	20	20	47	47
Кисель из свежих ягод	150	180	45,47	54,56
	Итого:		506,75	643,84
Полдник				
Оладьи со сгущенным молоком	60/15	70/15	130,05	183
Напиток кисломолочный/йогурт	180	200	79,5	95,4
	Итого:		209,55	278,4
Ужин				
Салат из свеклы или моркови с чесноком	30	50	26,21	43,68
Котлета рыбная	50	70	116	162,4
Соус томатный с овощами	15	25	12,9	21,5
Картофельное пюре	110	130	95	112,27
Чай с сахаром	180	200	29,34	29,34
Хлеб ржаной	20	20	40	40
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	47
	Итого:		354,7	456,19
	Всего:		1415,26	1799,33