

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 264
Д. А. Метведева



МЕНЮ
на «23» января 2025г.

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>		<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Завтрак</i>				
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»	130/5	150/5	96,85	111,75
Бутерброд с маслом	20/5	30/10	107	170,3
Чай с сахаром	150	180	33,49	40,19
Яйцо отварное	40	40	56,55	56,55
	Итого:		293,89	378,79
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый/яблоко	150	180	69	92
<i>Обед</i>				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	3,9	6,5
Суп картофельный с рыбными консервами	150/20	200/20	107	133
Биточки рубленые из птицы	50	70	122,26	171,16
Соус сметанный	15	25	8,7	14,5
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	150,88	178,31
Компот из смеси сухофруктов	150	180	77,25	92,7
Хлеб пшеничный	10	15	23,50	35,25
Хлеб ржаной	10	15	20	30
	Итого:		513,49	661,42
<i>Полдник</i>				
Гренки с сыром	40	50	131	162
Напиток кисломолочный/кефир	180	200	86,40	108
	Итого:		217,4	270
<i>Ужин</i>				
Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая)	30	50	35,7	59,5
Оладьи из печени по-кунцевски	50	70	76,35	106,89
Соус сметанный с томатом и луком	15	25	12,9	21,49
Макаронные изделия отварные	110	130	137,5	162,5
Хлеб ржаной	25	30	50	60
Чай с лимоном	180/5	200/5	29,34	29,34
	Итого:		341,79	439,72
	Всего:		1435,57	1841,93