

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Д/с №39»  
\_\_\_\_\_ Л. К. Черных

26 марта 2025 г.

## Меню

| Наименование блюд                | Масса порции |        | Энергетическая ценность<br>(ккал.) |        |
|----------------------------------|--------------|--------|------------------------------------|--------|
|                                  | Ясли         | Сад    | Ясли                               | Сад    |
| <b><u>Завтрак</u></b>            |              |        |                                    |        |
| Хлеб с маслом                    | 15/5         | 30/5   | 68                                 | 72     |
| Яйцо                             | 40           | 40     | 63                                 | 63     |
| Суп молочный с рисовой крупой    | 150          | 200    | 99,3                               | 132,4  |
| Какао на молоке                  | 150          | 180    | 85,3                               | 96     |
| <b><u>2 завтрак</u></b>          |              |        |                                    |        |
| Сок фруктовый                    | 100          | 100    | 43                                 | 43     |
| <b><u>Обед</u></b>               |              |        |                                    |        |
| Салат из свеклы с раст. маслом   | 50           | 60     | 39                                 | 46,8   |
| Суп картофельный с фрикадельками | 180/20       | 200/20 | 97,2                               | 129,6  |
| Шницель рубленый из говядины     | 60           | 70     | 132                                | 154    |
| Капуста тушеная                  | 130          | 150    | 99,1                               | 112,65 |
| Компот из сухофруктов            | 150          | 180    | 77,6                               | 101,7  |
| Хлеб ржаной                      | 30           | 50     | 54                                 | 90,2   |
| Хлеб пшеничный                   | 20           | 30     | 52,4                               | 78,6   |
| <b><u>Полдник</u></b>            |              |        |                                    |        |
| Ватрушка с повидлом              | 50           | 60     | 135                                | 162    |
| Кисломолочный продукт            | 150          | 180    | 75                                 | 90     |
| <b><u>Ужин</u></b>               |              |        |                                    |        |
| Огурец консервированный          | 50           | 60     | 7                                  | 8,4    |
| Горбуша отварная                 | 50           | 75     | 84                                 | 144    |
| Картофельное пюре                | 110          | 130    | 110                                | 119    |
| Чай с лимоном                    | 150/3,5      | 180/7  | 25,3                               | 30     |
| Хлеб пшеничный                   | 15           | 20     | 39,3                               | 52,4   |
| Яблоко                           | 100          | 100    | 38,72                              | 42     |
| <b>ВСЕГО</b>                     |              |        |                                    |        |
|                                  |              |        | 1417,2                             | 1725   |