

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

26 июня 2025 г.

Меню

| Наименование блюд                                  | Масса порции |       | Энергетическая ценность<br>(ккал.) |       |
|----------------------------------------------------|--------------|-------|------------------------------------|-------|
|                                                    | Ясли         | Сад   | Ясли                               | Сад   |
| <u><b>Завтрак</b></u>                              |              |       |                                    |       |
| Хлеб, сыр                                          | 15/7,5       | 30/10 | 62,5                               | 104,8 |
| Яйцо вареное                                       | 40           |       | 63                                 |       |
| Каша манная молочная жидкая с маслом               | 135          | 200/5 | 122                                | 153   |
| Какао на молоке                                    | 150          | 180   | 85,3                               | 96    |
|                                                    |              |       |                                    |       |
| <u><b>2 завтрак</b></u>                            |              |       |                                    |       |
| Сок фруктовый                                      | 100          | 100   | 38                                 | 38    |
|                                                    |              |       |                                    |       |
| <u><b>Обед</b></u>                                 |              |       |                                    |       |
| Икра кабачковая                                    | 50           | 60    | 38,6                               | 46,8  |
| Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне | 150/8,5      | 200/8 | 54,4                               | 76,6  |
| Гуляш из говядины                                  | 50/50        | 60/60 | 157                                | 189   |
| Макароны отварные                                  | 110          | 150   | 105,7                              | 168,4 |
| Кисель фруктовый                                   | 150          | 180   | 48,4                               | 58    |
| Хлеб ржаной                                        | 40           | 50    | 72,4                               | 90,2  |
| Хлеб пшеничный                                     | 20           | 20    | 52,4                               | 52,4  |
|                                                    |              |       |                                    |       |
| <u><b>Полдник</b></u>                              |              |       |                                    |       |
| Печенье                                            | 30           | 50    | 49,8                               | 83    |
| Продукт кисломолочный                              | 150          | 180   | 75                                 | 75    |
|                                                    |              |       |                                    |       |
| <u><b>Ужин</b></u>                                 |              |       |                                    |       |
| Овощи свежие или конс.                             | 45           | 60    | 6,63                               | 8,4   |
| Рыба тушеная с овощами                             | 40/40        | 40/40 | 74                                 | 74    |
| Картофельное пюре                                  | 110          | 130   | 110                                | 119   |
| Чай с лимоном                                      | 150/3,5      | 180/7 | 25,3                               | 30    |
| Хлеб пшеничный                                     | 15           | 30    | 39,3                               | 78,6  |
| Яблоко                                             | 100          | 100   | 38,72                              | 42    |
|                                                    |              |       |                                    |       |
| <b>ВСЕГО</b>                                       |              |       | 1318,45                            | 1545  |