

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

28 мая 2025 г.

Меню

Наименование блюд	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал.)	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
<u>Завтрак</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>2 завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	100	38	38
<u>Обед</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>Полдник</u>				
Печенье	30	50	49,8	83
Продукт кисломолочный	150	180	75	75
<u>Ужин</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
ВСЕГО			1318,45	1545