

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

31 марта 2025 г.

Меню

Наименование блюд	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал.)	
<u>Завтрак</u>	Если	Сад	Если	Сад
Яйцо вареное	40	40	63	63
Каша гречневая молочная вязкая с маслом	130/5	200/5	122	184
Кофейный напиток с молоком	150	180	66,3	80
Хлеб пшеничный	15	30	39,3	78,6
<u>2 завтрак</u>				
Сок фруктовый	100	100	43	43
<u>Обед</u>				
Салат из кукурузы	50	60	49,2	59,5
Суп с домашней лапшой с мясом птицы	180/20	200/20	95,7	123,1
Котлета из мяса птицы	60	70	149	174,3
Каша рисовая рассыпчатая	110	150	152	207
Компот из изюма	150	180	77,6	98
Хлеб ржаной	40	50	72,4	90,2
Хлеб пшеничный	20	20	52,4	52,4
<u>Полдник</u>				
Сдоба обыкновенная	50	50	141	141
Кисломолочный продукт	150	180	75	90
<u>Ужин</u>				
Салат из свеклы с растительным маслом	45	60	42,25	46,8
Тефтели рыбные/соус сметанный 354	60/30	80/30	63	76
Картофельное пюре	110	130	110	119
Апельсин	108	100	38	52,4
Хлеб пшеничный	15	20	39,3	38
Чай с сахаром	150	180	24	29
ВСЕГО:			1524,98	