



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад №69  
Пожарова М.В.

Меню

« 2 » апрель 202 г.

| Прием пищи | Наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|            |                                                   |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| Завтрак    | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром | 150/200      | 4,25                 | 4,95  | 34,8  | 201,25                         |
|            | Какао с молоком                                   | 150/180      | 3,67                 | 3,19  | 15,82 | 107                            |
|            | Батон нарезной                                    | 30/40        | 3                    | 1,2   | 20,6  | 114,4                          |
|            | Масло сливочное                                   | 5/5          | 0,04                 | 4,2   | 0,07  | 33                             |
| 2 завтрак  | Яблоко печеное                                    | 100/100      | 0,4                  | 0,4   | 31    | 130                            |
| Обед       | Борщ со сметаной на курином бульоне               | 150/200      | 1,9                  | 4,03  | 10,2  | 85                             |
|            | Запеканка картофельная с куриным мясом            | 120/160      | 12,13                | 9,5   | 25,7  | 237                            |
|            | Соус молочный                                     | 30/30        | 0,8                  | 2,8   | 2,9   | 39,96                          |
|            | Компот из сухофруктов                             | 150/180      | 0,7                  | 0,018 | 25    | 101,7                          |
|            | Хлеб ржаной                                       | 20/20        | 0,90                 | 0,30  | 5,20  | 28,00                          |
| Полдник    | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%                | 150/150      | 4,35                 | 3,75  | 6,00  | 75,00                          |
|            | Булочка школьная                                  | 75/75        | 6,3                  | 2,4   | 41,9  | 215                            |
| Ужин       | Запеканка рисовая с творогом                      | 150/150      | 9,1                  | 7,47  | 49,86 | 303                            |
|            | Чай с сахаром                                     | 150/180      | 0,1                  | 0,018 | 6,3   | 25,7                           |
|            | Повидло                                           | 30/30        | 0,17                 |       | 21,48 | 86                             |