



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
ИО Киселева О.И.
« 8 » Октябрь 2025г.

Меню
« 8 » Октябрь 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	150/200	5,1	6,1	1,86	197
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/20 5/5	2,4	0,30	15,0	78
						42,4
Обед	Салат из свеклы с сол.огурцом	30/50	0,4	1,8	2,0	26,2
	Суп крестьянский со сметаной	150/200	1,9	3,8	11,6	76,4
	Гуляш из отварного мяса	60/70	8,9	7,2	2,3	110,25
	Греча отварная	110/130	7,45	5,3	32,6	211,7
	Компот из сух. фруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30/30	0,99	0,18	5,1	25,6
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин	Омлет натуральный	60/80	7,5	10,0	1,0	148,0
	Рагу из овощей	120/150	2,7	6,1	15,84	128,85
	Хлеб пшеничный	20/20	1,32	0,24	6,8	34,1
	Чай черный с сахаром	150/180	0	0	12	48