

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.В.
« 4 » Декабрь 2025г.



Меню
« 4 » Декабрь 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	150/200	7,3	6,7	35,2	230,2
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	20/20	5,06	7,27	14,62	162,25
	Сыр	9/9				
2	Сок	100/100	0,5	-	10,1	42,4
завтрак						
Обед:	Салат из свеклы	30/50	0,7	3,04	4,18	46,95
	Суп лапша с курицей	150/200	1,97	4,1	9,7	85
	Голубцы ленивые с мясом	120/150	13,2	8,4	18,9	205,3
	Компот из сух.фруктов без сахара	150/180	0,4	0,0	11,0	47
	Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	10,2	51,2
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,0
Ужин:	Сырники запеченные	100/100	18,81	12,67	30,9	309
	Соус молочный	30/30	0,6	1,4	3,9	30,5
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12,0	48,0