



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.В

Меню

«22» апреля 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром	150/200	5,1	6,1	30,5	197,1
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,85	2,41	14,36	91
	Батон нарезной	30/30	2,25	0,9	15,45	85,8
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100/100	0,50	0,10	10,10	42,40
Обед	Салат из свеклы с соевым маслом	30/50	0,7	3,1	3,34	43,7
	Суп крестьянский на мясном бульоне	150/200	2,3	2,7	11,4	79,3
	Тефтели мясные с соусом из мяса свинины (40/30)	50/70	4,4	9,5	6,5	129,35
	Каша гречневая рассыпчатая	100/100	5,7	3,9	25,7	160
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,7	0,018	25	101,7
	Хлеб ржаной	15/20	0,70	0,22	3,90	21,00
	Батон нарезной	15/20	1,1	0,45	7,7	42,9
	Кисель	150/180	0,14	-	24,1	97,92
Ужин	Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант	150/180	2,7	6,15	15,9	128,1
	Чай с сахаром	150/180	0,1	0,018	6,3	25,1
	Хлеб ржаной	20/20	0,90	0,30	5,20	28,1