



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

Меню

«10» 10 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом слив.	150/200	2,9	4,95	36,2	201,25
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5/5	0,03	5,0	0,05	46,2
Обед	Суп харчо	150/200	4,2	4,45	17,9	128,3
	Котлета из куриного мяса	60/70	13,1	2,9	11,0	123,4
	Овощи тушеные в молочном соусе	120/150	3,0	4,48	12,1	100,53
	Кисель	150/180	0,14	0,14	21,4	87,84
	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,6	68,2
Полдник	Кисломолочный напиток	130/180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,28	20,12	96
	Пирожок					197,0
Ужин:	Пирожок с капустой и яйцом	60/80	15,3	14,19	93,1	559,1
	Чай без сахара	150/180	0,07	0,09	0,36	2,52