



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

Меню
«24» Декабрь 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150/200	2,0	4,0	27,0	154,5
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,9	2,4	14,4	91,5
	Печенье	30/30	2,0	4,2	21,0	131,0
2-завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100/100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Свекольник со сметаной	150/200	2,1	5,3	11,8	105,2
	Жаркое по-домашнему	160/200	25,0	6,8	19,9	240,9
	Кисель	150/180	0,2	0,01	31,7	127,9
	Хлеб ржаной	30/40	0,99	0,18	5,1	25,6
Полдник	Кисломолочный напиток	130/150	5,0	5,7	7,2	101,2
Ужин	Котлета рыбная любительская	60/70	9,4	2,96	7,5	94,5
	Соус томатный	30/30	0,3	1,3	2,4	22,5
	Рис отварной	110/130	3,2	4,7	31,8	181,7
	Чай с сахаром	150/180	0,12	0,02	12,2	49,5
	Хлеб ржаной	20/20	1,98	0,36	10,2	51,2