

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС с.Вазерки



Н.А. Мартянова

Меню на 19.12.2025 г

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,14	180
	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Итого за завтрак:		11,54	5,61	56,73	327,7	
Завтрак 2							
Обед							
	Суп картофельный	200	1,81	2,33	9,88	82,56	12,4
	Котлеты из кур	70	8,89	10,45	6,3	154,81	422
	Тушеная капуста	150	3,16	5,14	49,56	117,69	435
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	24,66	100,6	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	123
	Итого за обед:		17,0	18,4	103,76	525,6	
Полдник							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0	122
	Итого за полдник:		6,62	4,76	25,18	170,12	
	Итого за день		35,16	28,77	185,67	1023,42	