

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС с.Вазерки

Н.А.Мартьянова



Меню на 22.12.2025 г

Возраст от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	5,54	9,03	32,49	236,2	283
	Кофе на молоке	200	2,79	0,04	19,8	90,56	514
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Итого за завтрак:		11,41	15,99	72,03	480,6	
Завтрак 2							
Обед							
	Свекольник	200	1,74	3,52	9,67	92,62	145
	Курица в соусе с томатом	70	6,05	4,71	2,38	60,19	415
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,0	206
	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:		13,98	13,95	68,13	465,01	
Полдник							
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	507
	Булочка российская	80	5,73	6,66	47,1	270,66	586
	Итого за полдник:		7,18	7,91	64,54	357,78	
	Итого за день		32,57	37,85	204,7	1303,39	