

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №14"
_____/Волкова В.Г./

МЕНЮ
3 октября 2025 г.
Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	165	6,30	7,50	22,84	184,68
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,29	0,94	11,88	61,41
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36/10	3,05	7,48	34,65	218,16
Итого		10,64	15,92	69,37	464,25
II Завтрак					
ЯБЛОКО	133	0,46	0,46	11,12	53,29
Итого		0,46	0,46	11,12	53,29
Обед					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	203	5,72	2,96	12,55	99,62
РАГУ ОВОЩНОЕ	158	2,97	3,62	14,97	110,19
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	39	11,30	5,46	8,28	130,02
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	220	0,20	0,17	11,28	48,31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	48	3,06	0,41	19,56	94,15
Итого		23,25	12,62	66,64	482,29
Полдник					
ВАФЛЯ	20	0,54	0,64	15,00	68,68
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,20	0,04	12,06	49,79
Итого		0,74	0,68	27,06	118,47
Ужин					
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	47	0,18	0,00	0,73	3,79
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	148/5	11,04	4,78	23,06	179,36
ЧАЙ С САХАРОМ	201	0,11	0,00	7,08	28,71
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,01	0,30	34,58	153,10
Итого		14,34	5,08	65,45	364,96
Всего		49,43	34,76	239,64	1 483,26