

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №14"

/Волкова В.Г./

МЕНЮ
4 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	147/27	10,21	10,39	6,94	162,74
КАКАО С МОЛОКОМ	178	4,61	3,88	15,21	115,50
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/14	6,59	13,36	36,81	294,56
Итого		21,41	27,63	58,96	572,80
II Завтрак					
БАНАН	147	2,21	0,74	30,87	141,12
Итого		2,21	0,74	30,87	141,12
Обед					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	38	6,84	9,85	0,75	119,18
РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ	308	4,40	6,62	14,72	136,09
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	172	6,43	5,70	21,81	164,72
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	203	0,07	0,01	11,91	49,16
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	61	3,91	0,52	25,02	120,35
Итого		21,65	22,70	74,21	589,50
Полдник					
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	77	5,37	6,61	42,27	249,79
РЯЖЕНКА	273	7,93	2,65	10,57	105,73
Итого		13,30	9,26	52,84	355,52
Ужин					
КАША ДРУЖБА	201	5,90	9,06	21,99	194,08
ЧАЙ С САХАРОМ	227	0,06	0,00	7,87	31,68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3,20	0,32	36,72	162,59
Итого		9,16	9,38	66,58	388,35
Всего		67,73	69,71	283,46	2 047,29