

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад №14"

/Волкова В.Г./

МЕНЮ
5 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	220	5,75	9,76	14,26	168,96
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	221	1,74	1,35	11,01	63,47
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	41/10	3,42	9,07	38,75	250,30
Итого		10,91	20,18	64,02	482,73
II Завтрак					
СОК	136	0,66	0,00	9,65	41,00
Итого		0,66	0,00	9,65	41,00
Обед					
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	47	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	212	9,08	5,32	8,75	120,59
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	197	21,25	7,12	2,52	164,20
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	235	0,63	0,07	26,06	108,07
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,17	0,55	26,72	128,59
Итого		35,13	13,06	64,05	521,45
Полдник					
КРЕКЕР	20	0,99	1,57	12,14	52,54
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	276	0,14	0,11	29,04	113,12
Итого		1,13	1,68	41,18	165,66
Ужин					
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	44	7,98	11,80	0,78	141,45
ВИНЕГРЕТ	207	3,25	8,02	18,46	159,25
ЧАЙ С САХАРОМ	226	0,07	0,00	7,79	31,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,37	0,34	38,66	171,15
Итого		14,67	20,16	65,69	503,29
Всего		62,50	55,08	244,59	1 714,13