

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**8 декабря 2025 г.**

**Сад 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	205	7,17	8,46	24,36	203,09
ЧАЙ С САХАРОМ	240	0,06	0,00	8,33	33,49
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36/10	2,98	8,29	33,70	221,38
Итого		10,21	16,75	66,39	457,96
<b>II Завтрак</b>					
СОК	115	0,56	0,00	8,17	34,70
Итого		0,56	0,00	8,17	34,70
<b>Обед</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	34	0,65	3,05	2,64	40,73
СУП ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	228	6,22	8,74	15,49	165,79
РИС ОТВАРНОЙ	115	2,79	4,71	29,24	170,45
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	97	11,22	11,51	2,32	157,92
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,54	0,03	13,53	56,98
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,51	0,47	22,46	108,05
Итого		24,93	28,51	85,68	699,92
<b>Полдник</b>					
ВАФЛЯ	20	0,54	0,64	15,00	68,68
ЙОГУРТ	245	6,64	5,94	10,70	134,08
Итого		7,18	6,58	25,70	202,76
<b>Ужин</b>					
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	45	0,00	0,00	0,00	0,00
КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	158	2,48	3,96	6,60	73,38
ЧАЙ С САХАРОМ	243	0,06	0,00	8,41	33,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,93	0,29	33,62	148,82
Итого		5,47	4,25	48,63	256,06
Всего		48,35	56,09	234,57	1 651,40