

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	212	6,12	6,09	20,80	163,42
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	185	0,13	0,00	7,41	30,17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,06	0,31	35,14	155,59
Итого		9,31	6,40	63,35	349,18
II Завтрак					
СОК	108	0,52	0,00	7,65	32,51
Итого		0,52	0,00	7,65	32,51
Обед					
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	231	2,71	7,27	13,63	131,57
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	152	2,97	6,16	23,98	163,49
ГУЛЯШ С ПЕЧЕНЬЮ	57	6,56	3,05	2,60	71,78
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	194	0,06	0,01	11,56	47,67
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	57	3,66	0,49	23,42	112,68
Итого		15,96	16,98	75,19	527,19
Полдник					
КРЕКЕР	20	1,42	3,18	13,73	86,33
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	139	0,07	0,05	15,24	59,67
Итого		1,49	3,23	28,97	146,00
Ужин					
ЛАПША В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	204	5,10	5,62	20,91	155,42
ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,06	0,00	7,26	29,28
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,06	0,31	35,14	155,59
Итого		8,22	5,93	63,31	340,29
Всего		35,50	32,54	238,47	1 395,17