

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	201	5,73	6,20	19,26	156,60
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ	192	0,18	0,00	7,41	30,40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,60	0,26	29,87	132,20
Итого		8,51	6,46	56,54	319,20
II Завтрак					
СОК	116	0,58	0,00	8,49	36,04
Итого		0,58	0,00	8,49	36,04
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	61	0,86	1,85	5,08	40,41
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	184	10,02	6,66	19,94	180,01
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	154	6,72	5,80	29,14	196,17
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	222	0,08	0,01	12,44	51,60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,14	0,42	20,10	96,72
Итого		20,82	14,74	86,70	564,91
Полдник					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	68	4,68	6,44	27,07	184,90
ЧАЙ С САХАРОМ	196	0,10	0,00	5,58	22,75
Итого		4,78	6,44	32,65	207,65
Ужин					
ЛАПША В МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	198	5,50	7,90	24,67	192,53
ЧАЙ С САХАРОМ	197	0,10	0,00	6,94	28,18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,60	0,26	29,87	132,20
Итого		8,20	8,16	61,48	352,91
Всего		42,89	35,80	245,86	1 480,71