

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОБУ «ДРР»
- ДЕТСКИЙ САД «ОЛЕНЁНОК»
А.Е. СУРКОВА

МЕНЮ на 21.10.2025 г.			3 день(сад)		
Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки г	Жиры г	Углеводы	
Завтрак					
Каша молочная геркулесовая	180	3,8	7,5	24,3	170
Кофейный напиток	180	3,5	2,9	16	105
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
Яйцо отварное	60	3,4	3,7	0,4	91,4
Итого за прием пищи:	450	13	14,3	55,8	437,4
II Завтрак					
Фрукты свежие (яблоки)	120	1,8	2	13,4	91,1
Итого за приём пищи:	120	1,8	2	13,4	91,1
Обед					
Винегрет овощной	60	0,8	3,6	4,9	55,9
"Помидорник" со сметаной	180	4,6	5,3	11,4	114,5
Суфле из печени	80	6,4	6,8	4,3	170,1
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,2	3,7	41,9	143,7
Соус томатный	40	0,5	1,7	2,7	27,9
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,8	23,2
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за приём пищи:	740	19,8	21,5	92,2	637,3
Полдник					
Булочка "Выборская"	50	3,7	4,4	26,1	158,5
Молоко кипячёное	200	4,1	3,8	11,4	98,8
Итого за приём пищи:	250	7,8	8,2	37,5	257,3
Ужин					
Рагу овощное	150	3,6	7,9	30	144,3
Котлета мясная	80	8,9	9,8	8,5	194,5
Чай с лимоном	180	0,1	0	5,3	22,4
Хлеб пшеничный	40	2,3	0,3	12,1	58
Итого за приём пищи:	450	14,9	18	55,9	419,2
Всего за день:	1620	45,1	53,3	203,9	1460,8