



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ

"ЦРР - д/с "Оленёнок"

А.В. Суркова

202__ г.

10.12.2025

МЕНЮ на 11.12.2025 г.		9 день (сад)			
Наименование блюда	масса порции г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки г	Жиры г	Углевод ы	
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	180	4.5	6.4	29.2	190.7
Какао с молоком	180	3.5	2.9	16	105
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
Сыр (порциями)	10	2.4	3	0	37.5
Итого за прием пищи:	400	12.7	12.5	60.3	404.2
II Завтрак					
Фрукты свежие(яблоки)	120	1.81	1.98	13.4	91.1
Итого за приём пищи:	120	1.81	1.98	13.4	91.1
Обед					
Салат из моркови с сыром	60	2.3	3.9	3.2	58.6
Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	180	1.7	2.4	7.3	60.7
Гуляш из отварного мяса	80	8.9	11.4	25.3	308.5
Пюре из овощей	150	3.24	3.87	26.84	137.03
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5.8	23.2
Хлеб ржаной	30	2	0.3	12.7	61.2
Итого за приём пищи:	680	18.14	21.87	81.14	649.23
Полдник					
Булочка "Домашняя" молочная	50	4.4	5.1	27.5	151.2
Кисломолочный продукт "Снежок"	200	4.55	4.22	12.43	121.88
Итого за приём пищи:	250	8.95	9.32	39.93	273.08
Ужин					
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	9.7	11	36	277.3
Чай с лимоном	200	0.1	0	5.8	24.8
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71
Хлеб ржаной	20	0.8	0.2	8.5	40.8
Масло(порциями)	5	0	4.1	0	37.4
Итого за приём пищи:	455	12.9	15.5	65.4	451.3
Всего за день:	1905	54.5	61.17	260.17	1868.91

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279373

Владелец Суркова Александра Владимировна

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026