

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ Д/сад № 72

«Берегиня»

Э.Н. Антонелене



МЕНЮ

На 18.07.2025г.

Наименование блюда	возраст 3-7 лет			ранний возраст		
	Норма блюда	Выход блюда	Ккал.	Норма блюда	Выход блюда	Ккал.
ЗАВТРАК						
Каша ячневая, жидкая	190	205	165	140	151	131
Батон йодированный	30	33	79	25	27	66
Чай с сахаром	180/10	194/11	40	180/8	194/9	34
Итого завтрак	390		284	345		231
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой (перловой)	190	190	78	150	162	62
Тефтели мясные (1-й) вариант в соусе	80/40	86/43	180	60/20	65/22	128
Каша гречневая, рассыпчатая	105	105	164	85	92	136
Компот из сушеных фруктов	180	180	102	150	162	85
Хлеб ржаной	50	53	105	40	43	72
Итого обед	645		629	505		483
ПОЛДНИК						
Рагу из овощей в соусе	105/45	113/49	200	75/30	81/32	121
Яйцо вареное	1шт/40	100/5	63	1шт/40	100/5	63
Кофейный напиток с молоком	180	180	91	180	194	84
Хлеб пшеничный	20	21	50	14	15	32
Итого полдник	390		404	339		300
УЖИН						
Кефир	150	162	75	150	162	75
Хлеб пшеничный	20	17	50	13	14	30
Итого ужин	200		125	193		105
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625		1442	1382		1119