

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Лучик»
Е.В. Монакова

**МЕНЮ
16 декабря 2025 года**

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	выход (в гр.)	белки	жиры	углеводы	эн.цен. (ккал)	выход (в гр.)	белки	жиры	углеводы	эн.цен. (ккал)
Завтрак										
Запеканка творожная с молоком молочным	120/15	9,78	10,02	11,16	228	150/23	12,23	12,5	13,95	285
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,78	3,96	25,81	153
Хлеб пшеничный	30	1,71	0,27	14,58	69,87	35	2,33	0,32	17,01	81,52
Масло сливочное	4	0	3,28	0,04	30	5	0	4,1	0,05	37,5
Завтрак 2										
Сок фруктовый	75	0,38	0,08	7,58	32,5	75	0,38	0,08	7,58	32,5
Обед										
Борщ из свежей капусты с картофелем	150/15/8	6,72	2,27	4,15	78	200/15/10	7,05	2,22	5,42	85
Рис отварной	100	2,47	3,07	27,8	143	150	3,37	5,49	27,15	189
Тефтели из рыбы в молочном соусе	50/20	5,71	2,18	3,93	58	70/30	8,15	3,12	5,62	81,68
Компот из сухофруктов	150	0,23	0	14,84	58	180	0,28	0	18,14	71
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	52,2	40	2,64	0,48	13,68	69,6
Полдник										
Сыр	6	1,39	2,04	0,01	23,95	12	2,78	4,08	0,02	47,8
Хлеб пшеничный	25	1,19	0,23	12,15	58,23	30	1,71	0,27	14,58	69,87
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	180	0,76	2,75	11,7	44
Итого калорийность за день					957,75					1247,47

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!