

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

**МЕНЮ
29 декабря 2025 года**

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	выход (в гр.)	белки	жиры	углеводы	эн.цен.н. (ккал)	выход (в гр.)	белки	жиры	углеводы	эн.цен.н. (ккал)
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	200	6,92	7,34	31,37	219
Кофеинный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	180	4,12	4,54	18,95	130
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	89	0,45	0,09	8,99	38,57
Обед										
Суп гороховый на курином бульоне	150	3,43	0,29	9,67	61	200	4,58	0,38	12,9	80,8
Жаркое по-домашнему с курицей	170	7,97	8,15	14,55	183	220	10,62	10,86	19,4	243
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										
Омлет натуральный	80	6,27	7,25	2,53	100	100	7,83	9,06	3,16	125
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	180	0,76	2,75	11,7	44
Хлеб пшеничный	25	1,19	0,23	12,15	58,23	30	1,71	0,27	14,58	69,87
Итого калорийность за день					954,8					1209, 86

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!