

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

МЕНЮ
30 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										
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5	8,25	16,98	162	200	7,13	8,8	26,2	213
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										
Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35	90	0,36	0,36	8,82	42
Обед										
Суп рыбный со сметаной	150/25/8	5,44	3,39	11,38	89	200/25/13	5,44	3,39	11,38	95
Котлета мясная рубленая	60	9,32	7,07	9,64	116	70	10,8	8,25	11,25	135
Картофельное пюре	120	2,454	3,84	16,36	110	150	3,26	6,06	23,3	160
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	37	2,44	0,44	12,65	64,38
Полдник										
Хлеб пшеничный	25	1,19	0,23	12,15	58,23	27	1,29	0,25	13,12	62,89
Кисель из джема	150	0,6	0	16,96	67	180	0,07	0	17,81	80
Итого калорийность за день					936,3					1195,29

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!