

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!