

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

МЕНЮ

5 июня 2026 года

Наименование блюда	Ясли					Сад				
	выход (в гр.)	белки	жиры	углеводы	эн.це н. (ккал)	выход (в гр.)	белки	жиры	углеводо	эн.це н. (ккал)
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	200	6,92	7,34	31,37	219
Кофейный 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	94	0,47	0,1	9,5	40,73
Обед										
Свекольник с мясом и сметаной	150/ 15/8	7,76	1,87	7,64	80	200/ 15/11	7,27	2,24	8,3	106,7
Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	180	13,78	10,02	20,91	229	250	18,56	11,02	28,57	313
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										
Пряник	30	1,86	1,62	22,8	100,8	38	2,36	2,05	28,9	127,68
Чай с сахаром	150	0,9	2,29	9,75	37	180	0,76	2,75	11,7	44
Итого калорийность за день					962,37					1240,73

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!