



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОУ «Детский сад №75»
Долгощинова С.Ю. _____

На 2025 год

МЕНЮ

Завтрак		С 1-3; 3-7 лет			
		Вес блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
Каша пшенная молочная жидкая	160	180	194,88	218,7	
Бутерброд с маслом	30/6	40/8	110	145,0	
Кофейный напиток с молоком	160	180	80,8	91	
Всего за завтрак	356	408	385,68	454,7	
2 Завтрак					
Сок	100	100	48,0	48,0	
Всего за 2 завтрак	100	100	48,0	48,0	
Обед					
Свекольник на к/б	150	180	123,6	148,8	
Овощное рагу с птицей	150	200	164,16	216,0	
Хлеб ржаной пшеничный	40/30	50/40	13,68	87	
Горошек зеленый					
Компот из сухофруктов	150	180	26,6	134,0	
Итого за обед	490	610	328,04	585,8	
Уплотненный полдник					
Пудинг творожный	150	180	227,5	272,0	
Чай с сахаром	180	200	37,2	41,4	
Сгущенка	40	40	29,64	29,64	
Фрукт	95	95	38,52	64,2	
Хлеб пшеничный	30	40	70,32	93,76	
Итого за ужин	424	460	403,18	436,8	
Итого за день	1370	1618	1340,82	1525,3	
Рекомендуемый ужин дома					
Рыбная котлета с отварным рисом, компот					

Повар и о шеф повара _____ Васильева Ю.В.