

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №5
Белянина И.В.



Меню 25 марта 2026 год

Название блюд	Выход	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
ЗАВТРАК					
<i>Пудинг творожный со сметанным соусом</i>	90/20	10,456	9,711	12,668	179,75
<i>Чай с сахаром</i>	180			5,982	23,88
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	30/9	2,506	7,6	14,685	77,13
Итого за завтрак		12,963	17,311	33,335	260,68
2-й ЗАВТРАК					
<i>Сок фруктовый</i>	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак		0,6	0	7	35
ОБЕД					
<i>Щи с мясом из свежей капусты с картофелем и сметаной</i>	180	7,614	4,594	4,824	97,81
<i>Макаронные отварные</i>	95	0,086	3,063	20,402	125,01
<i>Курица тушеная в соусе</i>	80/30	12,29	10,224	3,166	169,37
<i>Винегрет овощной</i>	50	0,798	2,99	11,463	46,935
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	2,069	0,009	12,289	48,65
<i>Хлеб ржаной</i>	40	5,2	1,2	16	100
Итого за обед		28,06	22,08	68,144	587,78
ПОЛДНИК					
<i>Печенье</i>	37	1,65	2,596	16,478	91,74
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,191	5,44	7,99	100,3
Итого за полдник		6,841	8,036	24,468	192,04
УЖИН					
<i>Каша геркулесовая</i>	180	7,174	9,604	22,713	205,412
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,43	0,3	14,68	12,6
<i>Чай с сахаром</i>	180			5,982	23,88
Итого за ужин		9,604	9,904	43,375	241,90
За весь день:		58,07	57,33	176,32	1317,40