

МЕНЮ

Утверждаю

Зав. Волкова О.А. _____

На 18 ноября 2025 г.

	ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД (г)			
	если		сад	
<u>ЗАВТРАК:</u>		Ккал	Выход	Ккал
Каша пшённая молочная с м/с	150	293,4	180	333,1
Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	113,4	40/10	115,8
Кофейный напиток с молоком и сахаром	180	119,7	200	121,8
Всего за завтрак:		508,5		580,7
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u> яблоко	80	57,3	84	57,3
<u>ОБЕД:</u>				
Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	340,9	200	356,8
Греча с овощами и м/с	120/50	174,8	130/60	184,5
Гуляш из мяса				
Хлеб ржаной	35	113,6	39	115,8
Компот из кураги	180	119,8	200	125,6
Всего за обед:		598,5		672,2
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Крекер	10	15	10	15
Йогурт	160	123,8	169	157,3
Всего в полдник:		138,8		172,3
<u>УЖИН:</u>				
Омлет с м/с	120/25	236,9	130/29	237,4
Икра кабачковая				
Хлеб пшеничный	30	98,1	42	102,3
Чай сладкий	180	123,8	200	157,3
Всего за ужин:		444,52		487,7
Всего за день:		1750,2		1983,6