



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с № 44
«Алёнушка»

Е.В. Чернявская

Меню
приготовления блюд
«10» июня 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша «Геркулес» молочная жидкая	180	5,2	6,4	24,7	135,5
	Чай с сахаром	180	3,9	3,3	14,9	110,7
	Бутерброд с сыром	35	1,4	4,3	18	106,0
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0,1	1,9	10,7
	Суп из овощей	200	1,6	2,5	8,5	57,7
	Картофель отварной	150	14,8	23,0	40,5	438,8
	Тефтели мясные	80	0,1	0,1	12,2	54,7
	Компот из сухофруктов	180				
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48
Полдник	Кондитерское изделие	50	1,0	5,6	28,6	178,2
	Кисломолочный продукт	200	4,1	3,9	8,7	93,5
Ужин						
	Вареники ленивые со сгуш. молоком	150	3,1	4,5	19,8	137,5
	Какао с молоком	180	0	0	9,6	41,8
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7