



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с № 44
«Алёнушка»

Е.В. Чернявская

Меню

приготовления блюд «10» июля 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная 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 маслом	30	1,4	4,3	18	106,0
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6
Обед						
	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200	5,2	7,3	10,5	127,5
	Жаркое по-домашнему	200	23,2	20,5	22,1	354,6
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,1	12,2	54,7
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48
Полдник						
	Ватрушка с творогом	50	6,5	3,2	22,4	144,2
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100,2
Ужин						
	Макароны отварные с маслом	130	4,6	4,2	28,5	170,1
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,2	12,9	188,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,6	27,0
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7