



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с № 44 «Алёнушка»
Е.В. Чернявская

Меню

приготовления блюд

«18» июля 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Омлет натуральный	120	11,6	13,7	2,1	178,8
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,8	10,8	82,1
	Бутерброд с маслом	30	2,1	5,9	9	106,2
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 картофельный с бобовыми с мясом	200	6,4	6,1	13,3	132,9
	Макароны отварные с маслом	130	4,6	4,2	28,5	170,1
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным и сыром	70	9,1	13,7	14,6	215,9
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	14,4	58,6
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48
Полдник	Кондитерское изделие	50	0,8	4,5	31,5	195
	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	25,8
Ужин	Картофель отварной	150	2,9	4,0	22,3	135,8
	Тефтели из печени с рисом	80	6,8	6,9	9,8	129,1
	Компот из яблок	180	0,1	0	18,0	71,0
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7