



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

Меню
приготовления блюд
«13» октября 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	4,6	4,5	15,8	121,3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,8	10,8	82,1
	Бутерброд с сыром	35	1,4	4,3	18	106,0
Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Обед	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной и мясом	180	5,2	7,3	10,5	127,5
	Плов с мясом	200	15,3	14,7	39,9	348,1
	Сок яблочный	180	0,9	0,	18,2	82,8
	Хлеб пшеничный	25	1,2	0,2	15	57,1
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48
Полдник	Пирожки песочные с повидлом	50	3,6	3,4	27,7	155,2
	Кисломолочный продукт(ряженка)	200	5,4	5	21,6	153
Ужин	Каша рассыпчатая пшеничная	140	5,9	4,7	32,9	196,7
	Суфле рыбное	70	11,3	6,0	2,9	110,9
	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,6	27
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7