

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
« Детский сад № 46 »



МЕНЮ

3 день/ среда

23.09.2025

Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
	1-3	3-7	1-3	3-7
Завтрак				
Омлет натуральный	150	180	90,9	103,69
Какао с молоком	170	180	77,1	94,24
Бутерброд с маслом и сыром	10/6/5	20/10/5	102,4	139,9
Итого за завтрак	341	395	270,4	337,83
2 й завтрак				
Сок	100	100	42,0	42,0
Итого 2 завтрак	100	100	42,0	42,0
Обед				
Суп крестьянский с крупой	150	180	90,1	103,2
Рыба тушеная в томате с овощами	50	70	127,8	133,09
Капуста тушеная	100	130	92,78	110,06
Компот из сухофруктов	150	180	77,58	89,55
Хлеб ржаной	40	50	63	85,03
Хлеб пшеничный	20	40	45,8	71,6
Итого за обед	510	650	497,06	592,53
Полдник				
Кисель	150	180	130,6	190,3
Фрукты яблоко	95	100	90	120
Итого за полдник	245	280	220,6	310,3
Ужин				
Каша молочная пшеничная	150	200	125,81	135,7
Чай с сахаром	170	200	23,88	60,44
Батон	20	30	28	56
Булочка домашняя	60	70	185,45	212,05
Итого за ужин	400	500	363,14	464,19
Выход за день	1596	1925	1393,2	1746,85

МЕДСЕСТРА

ПОВАР

РЕКОМЕНДАЦИИ: Кисломолочный напиток, печенье