

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
« Детский сад № 46 »
И. В. Ломакина



МЕНЮ

5 день/ пятница

25 июля 2025г

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				
Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	96,25	140,88
Жаркое по-домашнему	130	150	204,53	218,63
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	490	600	487,16	605,69
Полдник				
Кисломолочный напиток снежок	150	200	70	100
Фрукты яблоко	95	100	90	120
Итого за полдник	245	300	160	220
Ужин				
Каша овсяная из геркулеса жидкая	150	150	144,2	144,2
Чай с сахаром	170	200	23,88	60,44
Булочка домашняя	60	70	185,45	212,05
Батон	20	30	28	56
Итого за ужин	400	450	381,53	472,69
Выход за день	1576	1845	1341,09	1678,21

МЕДСЕСТРА

ПОВАР

РЕКОМЕНДАЦИИ: Рыба, кисель