УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Д/с № 37 «Сказка» _____ Маркина Л.П.

Меню на 10 Сентября 2025 г.						**День 3 - ий**
Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,29	29,06	186,30	1,05
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	
Итого:	**404**	**10,41**	**12,06**	**54,89**	**370,60**	**2,25**
2 - ой ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47,00**	**10,00**
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,70	54,06	10,12
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
Плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	**685**	**18,14**	**15,51**	**108,62**	**655,74**	**22,19**
ПОЛДНИК						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
УЖИН						
Булочка дорожная	35	2,37	2,94	14,75	112,35	
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33
Картофель запеченный	140	3,80	8,25	29,53	212,80	
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	**651**	**27,69**	**19,01**	**86,42**	**654,83**	**91,87**
ВСЕГО:	**1840**	**56,64**	**46,98**	**259,73**	**1728,17**	**126,31**