



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ

«Д/с № 37 «Сказка» *Л.П. Маркина Л.П.*

**Меню на 3 Декабря 2025**

**День 3 - ий**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/3	5,34	8,40	29,46	215,85	0,86
Чай с молоком ,сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07
<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>12,68</b>	<b>13,77</b>	<b>56,01</b>	<b>419,33</b>	<b>1,45</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	54,44	19,47
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	180/7	2,99	8,01	25,60	198,54	6,11
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	70/2	12,17	8,10	11,32	167,20	0,63
Гороховое пюре	130	11,79	2,96	30,29	196,94	
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	72	0,65
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	
<b>Итого:</b>	<b>674</b>	<b>31,36</b>	<b>22,74</b>	<b>107,27</b>	<b>775,83</b>	<b>26,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,44
Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	
<b>УЖИН</b>						
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,28
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>26,31</b>	<b>32,22</b>	<b>60,25</b>	<b>636,29</b>	<b>44,65</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1734</b>	<b>71,85</b>	<b>69,23</b>	<b>244,5</b>	<b>1927,45</b>	<b>82,96</b>



