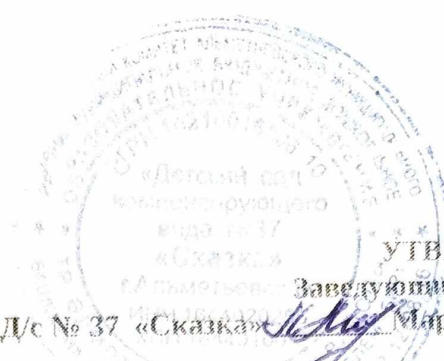


  
 УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ  
 «Д/с № 37 «Сказка» Маркина Л.П.

| Меню на « 08 » 10 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    |  |