

д/сад «Северок»

Утверждаю:

Руководитель

МЕНЮ на «24» 12 2025г.

ТМКДОУ  
детский сад  
«Северок»

| Прием пищи | Наименование блюда                 | Вес порции (г.) |        | Энерг.ценн. (ккал.) |        |
|------------|------------------------------------|-----------------|--------|---------------------|--------|
|            |                                    | ясли            | сад    | ясли                | сад    |
| завтрак    | Бутерброд с маслом                 | 20/5            | 25/5   | 73.69               | 104.86 |
|            | Сыр плавленый                      | 180             | 200    | 140.41              | 189.35 |
|            | Яичный с маслом                    |                 |        |                     |        |
|            | Чай-т напиток                      | 150             | 180    | 115.0               | 138.00 |
|            | с маслом                           |                 |        |                     |        |
| 10-00 ч.   | Сок фруктовый                      | 100             | 100    | 45.0                | 45.00  |
| обед       | с - т из свеклы по-модер и огурцов | 50              | 60     | 49.50               | 59.40  |
|            | Или на кефир со сметаной           | 180/6           | 200/8  | 107.23              | 119.15 |
|            | Пюреовка с маслом                  | 120/5           | 130/5  | 190.90              | 214.85 |
|            | Гриль мясной                       | 60              | 70     | 140.35              | 163.75 |
|            | Ж-т из овощей                      | 150             | 180    | 71.04               | 85.25  |
|            | Хлеб пшеничный                     | 20              | 30     | 46.42               | 70.08  |
|            | Хлеб ржаной                        | 15              | 30     | 34.80               | 69.60  |
|            | Хлеб - мажорный продукт            | 140             | 160    | 92.40               | 105.60 |
| полдник    | Рожки с сыром                      | 180/10          | 200/12 | 324.30              | 385.50 |
| ужин       | Чай                                | 150             | 180    | 35.83               | 43.00  |
|            | Конфеты                            | 20              | 20     | 85.40               | 85.40  |
|            |                                    |                 |        |                     |        |

Итого калорийность:

1585.57 / 1848.79