



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад № 204»

Рогова Д.В.

МЕНЮ

МДОУ «Детский сад № 204»

« 15 » июля 2025 г.

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции:ЯСЛИ\СА Д	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
282	Каша пшенная молочная жидкая	150\200	5,01	4,96	17,25	154,81
514	Кофейный напиток на молоке	180\200	2,79	0,56	19,8	90,44
107	Бутерброд с маслом сливочным	30\7;40/10	3,08	6,3	12,54	78,84
	Итого за завтрак	450	10,88	11,82	49,59	324,09
2 ЗАВТРАК						
530	Молоко кипяченое	100\100	2,7	3	13,05	90
602	Печенье сахарное	20\20	1,12	1,3	29,05	132,75
	итого за 2 завтрак	150	2,7	3	13,05	90
ОБЕД						
156	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150\200	1,53	5,01	6,72	73,16
377	Гуляш из мяса говядины	50\70	5,4	8,77	8,15	86,99
252	Каша гречневая	110\130	5,35	4,33	11,47	180,38
123	Хлеб ржаной	40\50	3,3	0,6	16,7	87
122	Хлеб пшеничный	20\30	2,4	0,3	14,4	69
522	Компот из сухофруктов	150\200	0,56	0	27,4	111,84
	Итого за обед	730	19,26	20,91	86,81	632,68
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК						
319	Омлет натуральный с сыром	130\160	17,7	20,29	23,69	357,03
122	Хлеб пшеничный	20\20	1,5	0,6	10,4	52
505	Чай с сахаром	150\200	0,8		20	78
126	Яблоко	150\150	0,64	0,64	16,06	77,08
	Итого за полдник	581	21,76	22,83	99,2	696,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1911	54,6	58,56	248,65	1743,63

Медсестра Четверткова М Ю