

Утверждаю
заведующий МБДОУ
"Детский сад общеразвивающего вида № 102"
Хуления Ю.В.



МЕНЮ 19 ДЕКАБРЯ 2025 г.

№ ре- цеп- ту- ры	Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		Ясл и	Сад	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г					
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
ЗАВТРАК													
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	200	17,67	17,67	34,34	34,34	3,54	3,54	367,61	367,61	0,34	0,34
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/7	40/8	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	133	170	0	0
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	200	1,95	2,85	1,66	2,41	8,85	11,96	58,33	91	0,81	0,97
ИТОГО		392	448	21,33	23,58	41,28	46,18	22,62	33,77	558,94	628,61	1,15	1,31
ОБЕД													
233	СУП СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150	200	1,15	1,53	3,8	5,06	7,47	9,96	62,49	83,32	7,41	9,88
	ГРЕЧА «ПО-КУПЕЧЕСКИ» С МЯСОМ	180	200	17,0	19,33	14,35	16,19	30,09	33,99	316,8	359	0,46	0,96
	СОК	150	200	0,75	0,90	0	0	15,15	18,18	64	76	3,0	3,60
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	1,69	2,6	0,39	0,6	14,42	22,14	69,7	106,66	0	0
ИТОГО		520	650	20,59	24,36	18,54	21,85	67,13	84,27	512,99	624,98	10,87	14,44
ПОЛДНИК													
454	ВАФЛИ	50	60	1,4	1,68	1,65	1,98	38,65	46,38	177,8	213,4	0	0
263	ЧАЙ	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	8,98	11,98	30,0	43,0	0,02	0,03
ИТОГО		200	260	1,44	1,74	1,66	2	47,63	58,36	207,8	256,4	0,02	0,03
УЖИН													
168	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	200	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	0	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	11,1	11,1	28,0	44,44	0,02	0,03
ИТОГО		400	400	4,11	5,45	5,71	6,4	31,46	38,23	177	231,44	0,02	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1512	1758	47,47	55,13	67,19	76,43	168,84	214,63	1456,73	1741,43	12,06	15,81