

Меню

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад №106»

И.А.Банникова

МЕНЮ воспитанников на 21.07.2025г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
179	Каша пшеничная молочная	150/180	172.7/243
54	Кофейный напиток с молоком	180/200	71/90
1	Бутерброд с маслом	30/5/40/5	50/85
II Завтрак			
418	Сок	100/100	48/48
Обед			
77	Суп картофельный на к/б со смет.	180/200,6/8	138.4/163.6
230а	Капуста тушеная с кур.	160/180	187/216
048	Компот из сухофруктов	180/200	32.74/38.6
148	Хлеб ржаной,пшеничный	40/50,30/40	69.6/87
Полдник			
420	Кисло- молочный продукт	130/150	120.3/144.36
Ужин			
230	Ленивые вареники со сгущ. молоком	150/15/180/15	217.5/272
391	Чай сладкий с лимоном	180/200	37.2/51.4
Итого			1417.7/1740.16
Рекомендации родителям: В вечерний отрезок времени в рацион питания детей			
Фруктовые, молочные блюда, свежие овощи, фрукты, ягоды.			
Они способствуют нормализации деятельности ЖКТ и пищеварительной системы.			

Старшая медсестра Курбанова Ф.А.

Повар Глухова Н.В.