

Меню



Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад №106»
П.А.Банникова

МЕНЮ воспитанников на 04.05 2025г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
189	Каша пшенная молочная жидкая	150/180	136.5/192
54	Кофейный напиток с молоком	180/200	71/90
2	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/8/40/5/12	50/85
II Завтрак			
	Фрукты	100/100	70/156
Обед			
76	Борщ на м/б со сметаной	180/200,6/10	164.54/226
77	Рагу из овощей с мясом	160/180	147.1/188.13
048	Компот из сухофруктов	180/200	32.74/38.6
148	Хлеб ржаной,пшеничный	40/50,30/40	69.6/87
Полдник			
420	Снежок	130/150	120.3/144.36
	Кондитерские изделия	20/20	85/110
Ужин			
	Горох зеленый отварной	30/30	93/144
058	Рыба запеченная с яйцом	150/170	62.9/100.6
147	Хлеб пшеничный	30/40	70.32/93.76
391	Чай сладкий с лимоном	180/200	37.2/51.4
Итого			1406.96/1839.59
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.