

28.01.2025

Островского, 36

Завтрак

Обед

МБДОУ № 14 "Брусничка"

Заведующая

*О.Н. Селева*

Никифорова О.Ю.

Утверждаю:

Меню

28 Января 2025г.

до 3 лет

Наименование блюд	Выход блюд	
	Вес, гр.	Калор, кк.
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>418</b>	<b>335.6</b>
Каша рисовая молочная	150	154.67
батон 25 с маслом 5/5 с джем	37	100.84
Какао с молоком ( не сладкий)	150	42.71
Конфеты	11	8.82
Яблоки	70	28.56
<b>10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>68.2</b>
Сок 0,2	100	68.20
<b>ОБЕД</b>	<b>560</b>	<b>433.55</b>
Салат из редиса с огурцами	40	17.30
Суп гороховый	150	125.21
Жаркое из сердца	180	181.25
Компот апельсиновый	150	31.87
Хлеб столичный	40	77.92
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>170</b>	<b>165.49</b>
Йогурт	140	87.92
Вафли	20	72.48
Ряженка	10	5.09
<b>УЖИН</b>	<b>370</b>	<b>394.33</b>
Салат из свеклы с изюмом	40	71.30
Пудинг творожный	120	210.78
Сладкий молочный подлив из	30	29.89
Хлеб пшеничный	30	70.32
Чай полусладкий	150	12.04

Итого калорийность: 1397.17 Ккал.



Полдник



Второй завтрак



Ужин

