|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ «Детский сад №75» О.Ю.Зубова |

**Меню 22.01.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| Каша геркулесовая молочная  | 170 | 167 |
| Какао с молоком | 200 | 119 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 32/5/8 | 135 |
| **Всего в завтрак** | **415** | **421** |
| ***ОБЕД*** |
| Картофель отварной | 50 | 51 |
| Суп с гречневой крупой с мясом | 200 | 107 |
| Тефтели мясные | 80 | 103 |
| Икра свекольная | 150 | 150 |
| Сок фруктовый | 200 | 92 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 98 |
| **Всего в обед** | **730** | **601** |
| ***ПОЛДНИК*** |
| Пирог открытый (сладкий) | 50 | 198 |
| Молоко кипяченое | 180 | 102 |
| Яблоки  | 100 | 44 |
| **Всего в полдник** | **330** | **344** |
| ***УЖИН*** |
| Суфле рыбное (минтай) | 210 | 298 |
| Чай с сахаром | 200 | 44 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 106 |
| **Всего в ужин** | **455** | **448** |
| **Всего за день** | **1930** | **1814** |