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

**Меню 10.09.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Энергетическая ценность** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| Каша манная молочная | 170 | 159 |
| Какао с молоком | 200 | 119 |
| Бутерброд с маслом  | 30/5 | 119 |
| Яйцо вареное | 40 | 57 |
| **Всего в завтрак** | **445** | **454** |
| ***ОБЕД*** |
| Морковь отварная | 50 | 15 |
| Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной | 180 | 118 |
| Шницель из говядины | 70 | 206 |
| Капуста тушенная | 130 | 98 |
| Кисель из ягоды протертой с сахаром  | 180 | 83 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 98 |
| **Всего в обед** | **660** | **618** |
| ***ПОЛДНИК*** |
| Булочка домашняя | 50 | 242 |
| Молоко кипяченое  | 180 | 102 |
| Яблоки  | 100 | 44 |
| **Всего в полдник** | **330** | **388** |
| ***УЖИН*** |
| Рыба, запеченная с картофелем | 210 | 201 |
| Чай с сахаром | 200 | 44 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 106 |
| **Всего в ужин** | **455** | **351** |
| **Всего за день** | **1890** | **1811** |