

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №40»
_____Лутченко М.Е.

Меню
12 марта 2026
Сад

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки. г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Омлет, консервированная кукуруза	150/30	11,9	14,2	9,5	210,0
Какао на молоке	200	4,4	5,1	14,7	116,5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	2,6	4,4	18,5	120,7
Итого:	425	18,9	23,7	42,7	447,2
II завтрак					
Яблоко	130	0,5	-	14,6	59,8
Обед					
Суп с рыбными консервами	200	9,2	5,7	27,1	182,6
Плов с мясом	200	6,4	9,0	21,6	213,8
Компот из чернослива	180	0,6	-	14,8	58,7
Хлеб ржаной	44	2,3	0,4	24,9	107,0
Итого:	624	22,5	16,0	88,7	631,9
Полдник					
Пирог с мясом	60	10,3	12,8	26,9	260,0
Чай сладкий	200	-	-	7,9	29,9
Итого:	260	10,3	12,8	34,8	289,9
Ужин					
Овощи тушеные с маслом	200	3,4	2,1	12,3	103,3
Чай сладкий	200	-	-	7,9	29,9
Хлеб пшеничный	24	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	424	5,3	2,7	34,4	197,5