

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

**Меню
19 декабря 2025 год
Сад**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша гречневая молочная с маслом	200	7,9	7,5	30,2	229,3
Какао на молоке	200	4,4	5,1	14,7	116,5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,6	4,4	18,2	126,1
Итого:	440	14,9	17	58,9	471,9
П завтрак					
Мандарин	130	1,04	-	11,18	49,4
Обед					
Свекольник с курицей	200	5,0	6,0	5,1	83,1
Рыба тушеная с овощами	130	19,3	7,3	3,3	136,1
Яйцо вареное	40	5,0	4,6	0,3	62,8
Компот из кураги	180	0,6	-	14,8	58,7
Хлеб ржаной	50	1,7	0,2	19,4	84,4
Итого:	600	31,6	18,1	76,4	654,2
Полдник					
Печенье	30	1,6	2,5	16,4	91,7
Сок	150	-	-	7,9	29,9
Итого:	180	1,6	2,5	32	154,1
Ужин					
Каша манная молочная с маслом	200	4,4	5,1	14,7	116,5
Чай сладкий	200	-	-	26,8	100,6
Хлеб пшеничный	22	1,9	0,6	14,2	64,3
Итого:	422	5,8	2,8	49	233,5