



Утверждаю
И.о. заведующего МБДОУ № 158:
С. А. Ярцева

06.10.2025 г.

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 158»

МЕНЮ

на 07 октября 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/200	12,87/13,66	8,76/9,25	15,7/16,19	186,7/195,58
Какао на молоке сладкое	170/200	3,15/3,84	3,74/4,16	17,2/18,9	114,7/117,67
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/7	3,04/0,9	0,24/5,01	20,88/0,06	94,4/46,27
	44,6/7	3,11/0,9	0,27/5,01	21,12/0,06	96,5/46,27
II завтрак					
Апельсины	100/96,1	2,27/2,27	-	27,85/27,85	117,8/119,6
Обед					
Салат из свежей капусты	45/50	3,3/3,8*	3,5/3,9	1,65/1,78	80,63/82,74
Борщ на м/к бульоне со сметаной	150/200	7,64/7,86	11,91/12,23	9,92/10,65	138,7/143,5
Суфле из печени	170/180	12,7/13,63	13,25/14,08	3,91/4,43	115,4/162,57
Компот из изюма сладкий	150/180	0,62/0,69	0,17/0,18	17,26/17,34	65,87/66,25
Хлеб ржаной	40/45,8	1,88/3,26	0,28/0,57	19,92/22,27	85,6/103,2
Полдник					
Ватрушка с повидлом	60/65	4,29/5,22	4,48/5,93	15,22/21,46	216,5/222,10
Ряженка	137,5/139,7	9,1/9,1	2,7/2,7	5,25/5,25	91,8/91,8
Ужин					
Овощи тушеные с маслом сливочным	190/200	7,64/7,8	11,91/12,3	9,92/10,85	138,7/142,1
Чай сладкий	180/200	0,6/0,8	0,8/1,1	14,10/15,63	50,65/52,8
Хлеб пшеничный	25/24,5	1,52/1,55	0,12/0,14	10,44/10,56	47,2/48,25