



**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 158»**

**МЕНЮ**

**на 08 октября 2025 года**

| Наименование блюда                            | Выход          | Химический состав    |                        |                          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
|                                               |                | Белки, г             | Жиры, г                | Углеводы, г              |                                     |
| Завтрак                                       |                |                      |                        |                          |                                     |
| Творожная запеканка                           | 150/160        | 7,49/11,12           | 12,88/13,47            | 13,33/18,75              | 196,8/220,97                        |
| Со сметанным соусом                           | 40/50          | 4,75/5,18            | 7,24/8,96              | 12,52/13,48              | 120,3/126,9                         |
| Кофейный напиток на молоке<br>сладкий         | 170/200        | 3,15/3,84            | 3,74/4,16              | 17,2/18,9                | 114,7/117,67                        |
| Хлеб пшеничный с маслом<br>сливочным          | 45/7<br>47,1/7 | 3,04/0,9<br>3,11/0,9 | 0,24/5,01<br>0,27/5,01 | 20,88/0,06<br>21,12/0,06 | 94,4/46,27<br>96,5/46,27            |
| II завтрак                                    |                |                      |                        |                          |                                     |
| Сок                                           | 200/109,5      | 9,1/9,2              | 2,7/2,8                | 5,25/5,36                | 91,8/92,4                           |
| Обед                                          |                |                      |                        |                          |                                     |
| Огурцы свежие                                 | 35/37,2        | 0,35/0,35            | -                      | 2,56/2,56                | 8,64/8,64                           |
| Суп-лапша на курином бульоне                  | 150/200        | 10,38/15,49          | 9/13,23                | 8,84/14,65               | 186,5/190,3                         |
| Картофель тушеный с курой                     | 180/190        | 7,64/7,86            | 11,91/12,23            | 9,92/10,65               | 138,7/143,5                         |
| Компот сладкий                                | 150/180        | 0,62/0,69            | 0,17/0,18              | 17,26/17,34              | 65,87/66,25                         |
| Хлеб ржаной                                   | 40/49          | 1,88/3,26            | 0,28/0,57              | 19,92/22,27              | 85,6/103,2                          |
| Полдник                                       |                |                      |                        |                          |                                     |
| Ватрушка с творогом                           | 60/65          | 4,29/5,22            | 4,48/5,93              | 15,22/21,46              | 216,5/222,10                        |
| Молоко                                        | 170/170        | 4,58/4,6             | 5,2/5,43               | 8,31/8,4                 | 106,5/111,7                         |
| Ужин                                          |                |                      |                        |                          |                                     |
| Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | 180/200        | 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                                | 25/25,3        | 1,52/1,55            | 0,12/0,14              | 10,44/10,56              | 47,2/48,25                          |