



Утверждено
Исполнительный директор МБДОУ № 158:
Г.А. Ярцева

30.09.2025 г.

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 158»

МЕНЮ

на 01 октября 2025 года

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Творожная запеканка	135/140	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
Чай с лимоном сладкий	170/200	3,15/3,84	3,74/4,16	17,2/18,9	114,7/117,67
Хлеб пшеничный с маслом	44/7	3,04/0,9	0,24/5,01	20,88/0,06	94,4/46,27
сливочным	44,4/7	3,11/0,9	0,27/5,01	21,12/0,06	96,5/46,27
II завтрак					
Яблоки	104/103,8	2,05/2,27	-	27,85/28,57	117,8/130,2
Обед					
Огурцы свежие	36/39,1	0,35/0,35	-	2,56/2,56	8,64/8,64
Суп крестьянский на курином бульоне	150/200	10,38/15,49	9/13,23	8,84/14,65	186,5/190,3
Овощи тушеные с курой	180/190	7,64/7,86	11,91/12,23	9,92/10,65	138,7/143,5
Лимонный напиток сладкий	150/180	0,62/0,69	0,17/0,18	17,26/17,34	65,87/66,25
Хлеб ржаной	40/51,3	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
Кисель	170/180	4,58/4,6	5,2/5,43	8,31/8,4	106,5/111,7
Ужин					
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	3,75	4,38	31,97	179,5
Чай сладкий	200	0,6	0,8	14,10	50,65
Хлеб пшеничный	27,6	1,52	0,12	10,44	47,2