

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ «Ромашка»



Т.В. Попкова

МЕНЮ на 22 сентября 2026г.

№	Наименование блюд	Выход блюда		Энергетическая ценность ккал	
		Ранний возраст	Дошкольный возраст	Ранний возраст	Дошколь- ный возраст
	Завтрак				
1.	Каша пшениная молочная жидкая	150	180	282,36	338,83
3.	Хлеб пшеничный йод. с повидлом	20/10	20/15	27,16	42,80
4.	Хлеб ржано - пшеничный	10	10	11,53	17,30
5.	Чай	170	190	0,74	0,82
Итого по приему пищи		360	415	321,79	399,75
	Второй завтрак				
	Сок фруктовый (яблочно-персиковый)	100	100	46,00	46,00
	Обед				
1.	Салат из свеклы	30	50	44,37	73,95
2.	Бульон из птицы	150	180	144,42	173,30
3.	Куры отварная	50	70	114,32	160,05
4.	Картофельное пюре	110	130	135,72	149,29
5.	Соус сметанный	10	20	13,35	26,70
6.	Компот из свежих яблок и смородины	150	180	51,95	62,33
7.	Хлеб пшеничный йод.	20	30	30,15	40,20
8.	Хлеб ржано-пшеничный йод.	10	20	11,53	17,30
Итого по приему пищи		530	680	545,81	703,12
	Полдник				
1.	Крендель с сахаром	25	50	224,43	336,64
2.	Снежок	175	200	107,80	123,20
Итого по приему пищи		200	250	332,23	459,84
	Ужин				
1.	Плов с птицей	180	200	126,98	152,37
2.	Кисель из облепихи	180	200	83,72	100,46
3.	Хлеб пшеничный йод.	20	30	40,20	40,20
4.	Хлеб ржано-пшеничный йод.	20	20	11,53	17,30
Итого по приему пищи		400	450	262,43	215,33
Всего				1496,73	1806,74