МЕНЮ
22.05.2026
сад 9,5 часов

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
д/с "Теремок"
Зерноградского района
Мыстрова И.Г.

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			бел	жир	углев		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
462	Вареники ленивые с маслом сливочным или сметаной	120	17,16	9,10	17,94	224,90	0,07	0,26	0,26	96,20	0,78
41	Масло сливочное порционное	5	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0
1	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0	0,05	0,03	9,3	0,62
45	Кофейный напиток с сахаром	200	4,80	4,80	24,92	159,96	0,14	0,32	5,80	96,00	0,20
	всего:	350	*23,86*	*18,20*	*55,21*	*480,96*	*0,71*	*0,63*	*7,09*	*201,50*	*1,60*
	Второй завтрак										
368	фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,03	5,00	19,00	2,30
	Обед										
88	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,10	185,80	0,32	0,12	4,30	47,00	2,10
88	Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	0,04	0,06	0,00	12,00	0,40
58	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,95	67,58					
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	93,76	0,05	0,03	0,00	9,30	0,62
517	Кисель плодово - ягодный	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		810	*19,00*	*15,03*	*105,52*	*721,49*	*0,46*	*0,24*	*4,30*	*77,60*	*3,74*
	Полдник										
602	Вафли	50	1,40	1,66	38,66	177,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
965	Молоко	180	5,22	4,50	8,64	97,20	0,07	0,28	2,34	216,00	0,20
		230	*6,62*	*6,16*	*47,30*	*274,20*	*0,07*	*0,28*	*2,34*	*216,00*	*0,20*
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1490**	**49,88**	**39,79**	**217,83**	**1520,65**	**1,27**	**1,18**	**18,73**	**514,10**	**7,84**