

Утверждаю: вр.и.о. заведующий

Кулева О.В.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №29»

# **МЕНЮ на 13 МАРТА 2026**

энергетическая  
ценность (ккал)

| прием<br>пищи  | наименование блюда                           | выход блюда |      | энергетическая<br>ценность (ккал) |         |
|----------------|----------------------------------------------|-------------|------|-----------------------------------|---------|
|                |                                              | я           | с    | я                                 | с       |
| завтрак        | каша гречневая молочная                      | 160         | 200  | 146                               | 184     |
|                | какао на молоке                              | 160         | 200  | 89                                | 118,67  |
|                | масло сливочное                              | 5           | 10   | 37,4                              | 74,75   |
|                | хлеб пшеничный                               | 30          | 40   | 67,8                              | 90,4    |
| итого          |                                              | 355         | 450  | 340,2                             | 467,82  |
| 2-й<br>завтрак | банан                                        | 100         | 110  | 89                                | 97,9    |
| итого          |                                              | 100         | 110  | 89                                | 97,9    |
| обед           | щи из свежей капусты с<br>курицей и сметаной | 150         | 200  | 102,67                            | 125,3   |
|                | ежики в томатном соусе                       | 150         | 200  | 188                               | 263     |
|                | огурец свежий                                | 20          | 20   | 8                                 | 8       |
|                | компот из свежих плодов                      | 150         | 200  | 84,75                             | 113     |
|                | хлеб ржаной                                  | 40          | 50   | 74,72                             | 93,4    |
| итого          |                                              | 510         | 670  | 458,14                            | 602,7   |
| полдн<br>ик    | булочка                                      | 40          | 50   | 163                               | 215     |
|                | чай сладкий                                  | 160         | 200  | 36                                | 40      |
| итого          |                                              | 200         | 250  | 199                               | 255     |
| ужин           | вермишель в молоке                           | 180         | 200  | 219                               | 251     |
|                | чай сладкий                                  | 190         | 210  | 36                                | 40      |
|                | хлеб пшеничный                               | 30          | 40   | 67,8                              | 90,4    |
| итого          |                                              | 400         | 450  | 322,8                             | 381,4   |
| итого за день  |                                              | 1565        | 1930 | 1409,14                           | 1804,82 |