Утверждаю: вр.и.о. заведующий _____ Кулева О.В.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №29»

МЕНЮ на 14 АВГУСТА 2026

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		я	с	я	с
завтрак	каша гречневая молочная	160	200	146	184
	кофейный напиток на молоке	160	200	70	93
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
	масло сливочное	5	10	37,4	74,75
итого		**355**	**450**	**321,2**	**442,15**
2-й завтрак	сок	150	180	76	88,8
итого		**150**	**180**	**76**	**88,8**
обед	помидор свежий	20	25	12	15
	щи из свежей капусты с курицей и сметаной	150	200	102,67	125,3
	голубцы ленивые в томатном соусе	150	200	164	219
	компот из свежих плодов	150	200	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
итого		**360**	**475**	**274,14**	**346,7**
полдник	пирожок с творогом	60	80	173	230
	чай сладкий	160	200	36	40
итого		**220**	**280**	**209**	**270**
ужин	вермишель в молоке с маслом слив	180	200	129,6	158,4
	чай сладкий	190	210	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
итого		**400**	**450**	**233,4**	**288,8**
итого за день		**1485**	**1835**	**1113,74**	**1436,45**