


**УТВЕРЖДАЮ**  
 Заведующий МБДОУ  
 Маркина Л.П.  
 «Д/с № 37 «Сказка»

Меню на 23 октября 2025 г.

День 4 - ый

| Наименование блюд и продуктов            | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамин |
|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------|
|                                          |              | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С       |
| ЗАВТРАК                                  |              |                  |       |        |                         |         |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180/3        | 6,54             | 6,15  | 35,21  | 223,41                  | 0,86    |
| Кофейный напиток с молоком               | 180/6        | 2,85             | 2,41  | 5,99   | 42,67                   | 1,17    |
| Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом | 30/5/10      | 2,35             | 4,52  | 17,39  | 119,80                  | 0,16    |
| Итого:                                   | 414          | 11,74            | 13,08 | 58,59  | 385,88                  | 2,19    |
| 2 - ой ЗАВТРАК                           |              |                  |       |        |                         |         |
| Сок                                      | 180          | 0,90             |       | 18,18  | 76,00                   | 3,60    |
| Итого:                                   | 180          | 0,90             | 0,00  | 18,18  | 76,00                   | 3,60    |
| ОБЕД                                     |              |                  |       |        |                         |         |
| Томаты свежие порционно                  | 50           | 0,55             | 0,1   | 1,9    | 11                      | 8,75    |
| Суп картофельный с пшенной крупой        | 180          | 1,42             | 1,95  | 8,72   | 61,74                   | 5,94    |
| Птица, тушеная в соусе с овощами         | 200          | 17,79            | 13,83 | 17,20  | 264,00                  | 11,61   |
| Напиток из сухофруктов                   | 180          | 0,60             | 0,08  | 20,81  | 68,18                   | 0,65    |
| Хлеб пшеничный                           | 25           | 1,90             | 0,20  | 12,30  | 58,75                   | 0,00    |
| Хлеб ржаной                              | 45           | 2,97             | 0,54  | 17,82  | 89,10                   |         |
| Итого:                                   | 680          | 25,22            | 16,70 | 78,75  | 552,77                  | 26,95   |
| ПОЛДНИК                                  |              |                  |       |        |                         |         |
| Кисломолочный напиток                    | 180/3        | 5,22             | 4,50  | 10,19  | 102,00                  | 1,05    |
| Булочка с сахаром                        | 35           | 2,66             | 4,20  | 18,42  | 95,67                   | 0,11    |
| УЖИН                                     |              |                  |       |        |                         |         |
| Омлет натуральный                        | 150          | 13,94            | 24,83 | 2,64   | 289,66                  | 0,32    |
| Чай с сахаром                            | 180/6        | 0,06             | 0,02  | 6,02   | 24,10                   | 0,03    |
| Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,50                   | 0,00    |
| Итого:                                   | 584          | 24,16            | 33,79 | 52,03  | 581,93                  | 1,51    |
| ВСЕГО:                                   | 1858         | 62,03            | 63,57 | 207,55 | 1596,58                 | 34,25   |