

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №211»

Е. Ю. Терновская

Меню на 20.10.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции (ккал)
День 1			
Завтрак			
	Макароны отварные с сыром	200	247,13
	Хлеб пшеничный	40	94
	Чай с сахаром	180	29,57
	Яблоко		
Обед	Отварная свекла	30	10,71
	Свекольник	200	175,63
	Биточки из курицы	70	169,23
	Гарнир гречневый	130	198,8
	Хлеб пшеничный	30	70,5
	Хлеб ржаной	30	52,2
	Компот из сухофруктов с вит.С	180	38,3
Полдник	Пряник	50	208,5
	Сок яблочный	200	92
Ужин	Рагу овощное	200	147,89
	Яйцо вареное	40	62,8
	Хлеб ржаной	20	34,8
	Хлеб пшеничный	10	23,5
	Какао с молоком	180	90,33
Итого за 1 день			1803,6