

МБДОУ " Лучик" с. Пионерское

" 11 " 02 2026 г.

1-я среда

М Е Н Ю

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 3							
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	180	6	5	17	145	101
	Бутерброд с маслом	40/5	3	4	21	91	1
	Чай с лимоном	180	10	0,4	10	41	412
Итого за завтрак			19	9,4	48	277	
	Печенье	35	2	8	23	169	
II завтрак	Йогурт	180	5	6	7	106	420
итого за завтрак			7	14	30	275	
обед	Щи с мясом и фасолью	180	1	2	4	41	73
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	21	20	22	350	319
	Салат из консерв. огурцов с луком	50	0	1	6	64	13
	Хлеб ржаной	40	1	3	20	100	
	Напиток из шиповника	180	0	1	19	91	417
итого за обед			23	27	71	646	
Полдник	Запеканка из творога	80	9	6	28	203	223
	Какао с молоком	180	4	4	15	112	416
итого за полдник			13	10	43	315	
Итого за день			62	60,4	192	1513	

Утверждаю:

Владовская



О.Ю.Ершова

Ольга Юрьевна Ершова