

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 37

Е. М. Ладыгина

18.12.2025

Меню

На 19 декабря 2025 г.

Завтрак -

КАША рисовая молочная

Бутерброд с маслом сыром

Чай с лимоном

выход

калорий

ость

200/150 154/126 318 3.01
30/10 172/154 7.55 8.55
30/10 5 0.12 0.02
180/150 41/36 0.12 0.02

2-й завтрак

СОК

100 43 0.50

Обед

Огурец консер.

Щи из св. капусты с картоф.

Котлеты рубленые из кур

Соус сметанный

Макароны отварные с маслом

Хлеб пшеничный жареный

Компот из сухофруктов

30/20 8/5 0.10
200/150 68/41 1.59 3.8
80/60 163/133 4.49 4.8
30 22 0.12 1.5
155/105 171/136 5.68 4.8
35/50 82/87 2.74 0.35
30/40 47/40 3.3 0.6
180/150 102/85 6.4 0.02

Уплотненный полдник

Булочка домашняя

Молоко

100/75 358/262 4.78 2.52
50 129
180/150 102/85 5.48 4.88

Рекомендации для родителей

1590/1165 1551/1084 9.35 13.43

18.12.2025

ЛАДЫГИНА
КАЛЬКУЛЯТОР
ПРОЦЕНТ