

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 37
Е. М. Ладыгина
19 ДЕК 2025

Меню

На 22 декабря 2025 г.

	выход	калорийн ость	
Завтрак -			
МАКАРОНЫ отварные с сыром	200/150	264/198	11/14 10/16
Бутерброд с маслом	30/10	156	2/40 7/15
ЧАЙ с лимоном	180/150	41/84	0/12 0/12
2-й завтрак			
Сок	100	43	0/50
Обед			
САЛАТ ИЗ св. капусты	50/30	44/34	0/7 2/34
СУП картофельный с горохом	200/150	108/81	5/38 4/22
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80/60	119/96	10/51 9/36
СОУС сметанный	30	22	3/8
РИС отварной с маслом	155/105	210/140	3/8 5/18
ХЛЕБ пшеничный/ржаной	35/20	52/35	2/44 0/16
КОМПОТ ИЗ сухофруктов	20/100	47/35	1/82 0/24
Уплотненный полдник	180/150	102/86	0/44 0/12
Омлет натуральный	85/65	157/124	4/32 4/16
САЛАТ ИЗ картофеля с солен. огурцом	100/80	84/70	60 52
ХЛЕБ ржаной	30/20	52/35	1/88 0/16
КАКАО	180/150	104/80	3/44 5/19
Рекомендации для родителей			
КОМДИТЕРКА (печенье)	1шт.	92	1/5 3/1
	160/130	1648/1289	3/32 3/32

19 ДЕК 2025

КАЛЬКУЛЯТОР
ПРОЦЕНТОВ 0.1