

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 37
Е. М. Ладыгина

12.09.2025

Меню

На 15 сентября 2025 г.

	выход	калорийный ость	
Завтрак -			
Макароны отварные с сыром	200/50	264/98	1.14 0.28
Бутерброд с маслом	30/10	136	2.45 4.63
Чай с лимоном	180/150	41/34	0.01 0.02
2-й завтрак			
Сок	100	43	0.5 0
Обед			
Овощи свежие	30/20	8/5	0.8 0.1
Суп картофельный с горохом	200/150	108/81	4.39 4.61
Котлета рыбная	80/60	119/96	10.57 4.76
Соус сметанный	30	22	0.15 0.02
Рис отварной с маслом	150/105	210/140	3.65 3.34
Хлеб пшеничный ржаной	35/10	82/35	2.14 0.35
Компот из сухофруктов	30/20	47/35	1.32 0.44
Уплотненный полдник			
Омлет натуральный	85/65	167/124	7.62 1.34
Салат из свежих овощей	100/80/50	41/19.48	6.15
Хлеб ржаной	30/20	47/35	1.98 0.28
Какао	180/150	104/82	3.64 3.19
Кондитерка	20/12	92/58	1.5 3.4
Рекомендации для родителей			
	1680/1304	1629/122	59.73

12.09.2025

Заведующий
Кабанов Виктор
Броневич О.И.