

МЕНЮ

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ ЦРР ДС № 33
_____ А.А. Аленицкая

Дата 19.03.2026

МЕНЮ на 20.03.2026	Калорийность		ВЫХОД
	Ясли	Сад	
ЗАВТРАК			
Каша манная молочная	184,5	246,0	150/200
Какао с молоком	105,51	136,9	180/200
Батон	78,3	78,3	30
Сыр	14,64	21,96	4/6
Итого	382,95	483,16	
2 ЗАВТРАК – 10 часов			
Яблоко	45,6	48,0	95/100
ОБЕД			
Борщ	157,67	187,8	180/200
Рис отварной	169,5	169,5	150/150
Рыба тушеная с овощами	128,92	147,34	70/80
Компот из сухофруктов	46,74	57,4	180/200
Хлеб	63,0	73,5	30/35
Итого	547,25	635,54	
ПОЛДНИК			
Печенье	156,45	223,5	35/50
Напиток из шиповника	76,78	89,5	180/200
Итого	233,23	313,0	
УЖИН			
Жаркое по домашнему	283,11	283,11	200
Чай с сахаром	38,0	38,0	200
Хлеб	73,5	73,5	35
Итого	395,31	395,31	
Общее количество за день	1604,34	1875,01	

