

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 129 города Пензы «Подсолнушек»**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 129 г. Пензы «Подсолнушек»

В.З.Кочеткова



Ежедневное меню основного питания  
на «14» марта 2025 года

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	161,55	215,4
	Булка	30	40	78,6	104,8
	Масло сливочное	7	8	52,36	59,84
	Какао с молоком	150	200	108	144
<b>Итого за завтрак</b>		<b>337</b>	<b>448</b>	<b>400,51</b>	<b>524,04</b>
Второй завтрак	09.00 Сок «Яблочный»	95	-	43,7	-
	09.30 Сок «Яблочный»	-	97	-	44,62
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	66,75	89
	Котлета куриная припущенная	62	62	126,39	126,39
	Рагу из овощей	120	150	149,50	186,86
	Хлеб	20	40	36,2	72,4
	Компот из сухофруктов	150	200	82,5	110
<b>Итого за обед</b>		<b>502</b>	<b>652</b>	<b>461,34</b>	<b>584,65</b>
	Суфле рыбное	54	54	84,82	84,82
	Салат свеклы отварной	30	50	26,7	44,5
	Булка	20	30	52,4	78,6
	Чай с сахаром	150	200	45,00	60,00
<b>Итого за полдник</b>		<b>254</b>	<b>334</b>	<b>208,92</b>	<b>267,92</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1188</b>	<b>1531</b>	<b>1114,47</b>	<b>1421,23</b>
<b>Цена</b>		<b>123-58</b>	<b>134-37</b>		
<b>Рекомендованный ужин</b>					
1	Омлет				
2	Напиток из плодов шиповника				
3	Булка				