

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 «16» января 2025 года

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак,	Каша ячневая вязкая	150	200	203,4	271,2
	Булка	30	40	78,6	104,8
	Масло сливочное	7	8	52,36	59,84
	Чай с сахаром	150	180	45,00	60,00
Итого за завтрак		337	428	379,36	495,84
Второй завтрак	09.00 Сок «Яблочный»	100	-	46	-
	09.30 Сок «Яблочный»	-	108	-	49,68
Обед	Суп гороховый на к/бульоне с гречками	150/6	-	136,23	-
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/бульоне	-	200	-	66,4
	Суфле из отварной говядины	65	-	195,84	-
	Гуляш	-	87	-	215,31
	Пюре картофельное	100	150	92	138
	Хлеб	20	40	36,2	72,4
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	82,5	99
Итого за обед		491	657	542,77	591,11
Полдник	Вареники ленивые из творога	80	102	166,47	212,24
	Какао с молоком	150	200	108	144
	Булка	20	30	52,4	78,6
Итого за полдник		250	332	326,87	434,84
Итого за день		1178	1525	1295	1571,47
Цена		127-99	154-86		
Рекомендованный ужин					
1	Котлеты рыбные				
2	Кисель пл/ягодный				
3	Батон				