

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



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

В.З.Кочеткова
В.З.Кочеткова

Ежедневное меню основного питания
на «21» января 2025 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	161,55	215,4
	Булка	30	40	78,6	104,8
	Масло сливочное	7	8	52,36	59,84
	Кофейный напиток с молоком	150	200	70,00	93,34
Итого за завтрак		337	448	362,51	473,38
Второй завтрак	09.00 Яблоко	141	-	66,27	-
	09.30 Яблоко	-	149	-	70
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/бульоне	150	200	57	76
	Макаронник с мясом	135	174	378,96	488,43
	Соус томатный с овощами	25	35	17,9	25,06
	Хлеб	20	40	36,2	72,4
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	82,5	99
Итого за обед		480	629	572,56	760,89
	Омлет натуральный	65	80	110	137
	Булка	20	30	52,4	78,6
	Чай с лимоном	150	200	45,75	61,00
Итого за полдник		235	310	208,15	276,6
Итого за день		1193	1536	1209,49	1580,87
Цена		133-20	160-57		
Рекомендованный ужин					
1	Сырники творожные				
2	Какао с молоком				
3	Булка				