

# МЕНЮ

7 августа 2025г.

| Прием пищи | Блюдо                       | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-----------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
|            | <i>Каша геркулесовая</i>    | 200      | 180,68       | 5,78  | 8,64  | 19,86    |
|            | <i>Какао с молоком</i>      | 180      | 130,66       | 3,98  | 4,23  | 19,53    |
|            | <i>Хлеб с маслом</i>        | 30/7     | 75,30        | 1,64  | 3,28  | 0,28     |
|            |                             |          |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | <i>Банан</i>                | 188      | 190,00       | 3,00  | 1,00  | 42,00    |
| Обед       | <i>Суп овощной</i>          | 200      | 168,11       | 6,39  | 9,34  | 14,74    |
|            | <i>Гуляш</i>                | 100      | 200,30       | 14,34 | 14,56 | 3,02     |
|            | <i>Картофельное пюре</i>    | 150      | 149,23       | 3,68  | 4,93  | 22,40    |
|            | <i>Напиток из шиповника</i> | 180      | 42,98        | 0,23  | 0,11  | 10,40    |
|            | <i>Хлеб пшеничный</i>       | 40       | 94,00        | 3,16  | 0,40  | 19,32    |
|            | <i>Хлеб ржаной</i>          | 50       | 100,50       | 3,85  | 0,70  | 18,85    |
| Полдник    | <i>Ватрушка с повидлом</i>  | 70       | 193,10       | 4,60  | 2,04  | 37,44    |
|            | <i>Кофейный напиток</i>     | 200      | 103,37       | 3,38  | 3,71  | 14,33    |
| Ужин       | <i>Омлет</i>                | 150      | 268,95       | 17,93 | 15,88 | 14,03    |
|            | <i>Чай с сахаром</i>        | 180      | 14,72        | 0,11  | 0,00  | 3,62     |
|            | <i>Хлеб пшеничный</i>       | 30       | 47,00        | 1,58  | 0,20  | 9,66     |

Старшая медсестра

Заведующий МАДОУ



Наместникова Т.Н.

Миронова О.В.