



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР

д/с №42 «Русь» г. Ставрополя

М.В.Терпинова

Меню на 29.05.2026

Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
30/7	Бутерброд с маслом	Ккал-142, Бел-2, Жир-8, Угл-15
180	Каша молочная жидкая пшено	Ккал-138, Бел-5, Жир-3, Угл-23
180	Какао с молоком	Ккал-90, Бел-3, Жир-3, Угл-12
Итого за Завтрак		Ккал-370, Бел-10, Жир-14, Угл-50
<u>Завтрак 2</u>		
1 шт.	Фрукты свежие(яблоки)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Суп картофельный с крупой пшено	Ккал-84, Бел-2, Жир-2, Угл-15
25	Хлеб белый пшеничный	Ккал-67, Бел-2, Жир-1, Угл-13
70	Котлеты рубленые из птицы запеченные	Ккал-200, Бел-11, Жир-14, Угл-8
150	Свекла тушеная	Ккал-90, Бел-2, Жир-3, Угл-15
45	Хлеб ржано-пшеничный	Ккал-103, Бел-4, Жир-1, Угл-20
180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48, Угл-12
Итого за Обед		Ккал-592, Бел-21, Жир-21, Угл-83
<u>Полдник</u>		
150	Запеканка из творога	Ккал-281, Бел-25, Жир-12, Угл-19
15	Молоко сгущенное	Ккал-49, Бел-1, Жир-1, Угл-8
180	Чай с молоком с сахаром	Ккал-50, Бел-1, Жир-1, Угл-9
Итого за Полдник		Ккал-380, Бел-27, Жир-14, Угл-36
<u>Ужин</u>		
18	Хлеб белый пшеничный	Ккал-48, Бел-1, Угл-10
180/7	Чай с сахаром	Ккал-44, Угл-11
Итого за Ужин		Ккал-92, Бел-1, Угл-21
Итого за день		Ккал-1 481, Бел-59, Жир-49, Угл-200

Примерная стоимость дня-175р55к