

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ д/с  
«Ольгино» с.Муромское  
Белогорского района  
Республики Крым  
И.П. Пригодюк



## МЕНЮ

На 06 марта 2026 г.

Дни	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Калори йность, ккал	Витам ин С	№ рецепт уры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы г			
10-й день пятн ица	Завтрак							
	Суп молочный с овс.хлопьями	200	3.61	3.81	12.62	99.3	0.68	94
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Бутерброд с маслом	35	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Итого завтрак:	415	5,81	4,52	32,71	194,3	3,51	
	2 завтрак							
	Бананы	100	1,80	0,18	5,22	30,0	18,00	399
	Обед							
	Суп лапша	200	1.77	4,05	9,54	81,8	14,770	86
	Ленивые голубцы	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Напиток из плодов шиповника	180	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
	Сметанный соус	45	0,47	1,7	1,96	25	0,01	354
	Хлеб пшеничный	30	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.69	61	0	ПР
	Итого обед:	650	20.16	16.7	163.01	568.79	37.35	
	Полдник							
	Оладьи с яблоками и сгущ.молоком	80	5.46	4.28	37.70	211.40	0	473
	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Итого полдник	260	9.13	7,47	53,52	318.4	1.43	
	Итого за день:	1488	36.54	36.11	249.24	1 081.5	42.29	