****Утверждаю:

**Заведующий МБДОУ «Детский сад № 104\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Балабанова**

**МБДОУ «Детский сад № 104»**

***МЕНЮ на 26 июня 2025 года***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энергетическая ценность, ккал** |
| **Белки. г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Завтрак** |
| **Каша манная с маслом сливочным** | **200** | **6,5** | **7,2** | **24,9** | **190,6** |
| **Какао на молоке** | **200** | **4,4** | **5,1** | **14,8** | **116,5** |
| **Хлеб пшеничный с маслом сливочным** | **30/8** | **2,8** | **8,5** | **17,7** | **157,7** |
|  |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
| **Сок**  | **101** | **7,3** | **8,4** | **12,3** | **154,6** |
| **Обед**  |
| **Суп картофельный м/к бульоне с зеленым горошком** | **200** | **8,37** | **6,34** | **18,57** | **157,4** |
| **Рыба под омлетом** | **180** | **8,40** | **26,47** | **2,16** | **217,95** |
| **Салат из свежих овощей (огурец, помидор)** | **120** | **0,9** | **6,07** | **3,6** | **71,1** |
| **Лимонный напиток** | **200** | **0,1** | **0,01** | **12,31** | **46,71** |
| **Хлеб ржаной** | **43** | **3,3** | **0,4** | **21,2** | **102** |
| **Полдник**  |
| **Плюшка** | **50** | **5,0** | **6,2** | **28,6** | **189,6** |
| **Чай сладкий**  | **200** | **0,1** | **0** | **8,0** | **31,9** |
| **Ужин**  |
| **Капуста тушеная с мясом** | **200** | **13,69** | **5,5** | **11,51** | **151,87** |
| **Чай сладкий**  | **200** | **0,1** | **0** | **8,0** | **31,9** |
| **Хлеб пшеничный** | **30** | **2,7** | **0,2** | **17,6** | **82,9** |
|  |  |  |  |  |  |