Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Лукоморье»
_____ Михеева О.М

Меню на 20.11.2026
Для детей от 1-го до 3-х лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность
		Калорийность, ккал
ЗАВТРАК		
Каша Геркулесовая на цельном молоке со сл. маслом	150	103,17
Какао с молоком цельным	150	89,16
Бутерброд с повидлом	40	59,45
ЗАВТРАК 2		
Сок фруктовый	150	69,9
ОБЕД		
Морковь отварная нарезка.	40	9,6
Рассольник ленинградский на м/к бульоне	150	113,04
Тефтели мясные (говядина)	60	93,35
Соус сметанный	20	17,86
Капуста тушенная со сл. маслом	110	93,61
Напиток из плодов шиповника	150	83,25
Хлеб пшеничный, йодированный	30	70,50
ПОЛДНИК		
Творожники песочные	50	189
Напиток из яблок и лимона	180	115,56
УЖИН		
Картофель тушеный	180	256,14
Чай с сахаром	180	37,89
Хлеб ржано-пшеничный	40	69,60

Меню на 20.11.2026
Для детей от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность
		Калорийность, ккал
ЗАВТРАК		
Каша геркулесовая на цельном молоке со сл. маслом	180	136,26
Какао с молоком цельным	180	106,99
Бутерброды с повидлом	50	82,25
ЗАВТРАК 2		
Сок фруктовый	180	83,88
ОБЕД		
Морковь отварная нарезка	50	12
Рассольник ленинградский на м/к бульоне .	180	135,65
Тефтели мясные (говядина)	70	108,91
Соус сметанный	30	26,79
Капуста тушенная со сл. маслом	130	110,76
Напиток из плодов шиповника	180	99,9
Хлеб пшеничный, йодированный	40	94
ПОЛДНИК		
Творожники песочные.	50	189
Напиток из яблок и лимона.	200	128,4
УЖИН		
Картофель тушеный	200	358,3
Чай с сахаром	200	60
Хлеб ржано-пшеничный	50	87,00