

Заведующий



МЕНЮ 3

На «14» января 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯС III	Пищевые вещества			Энерг. цен	Витамины
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
		выход					
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5	5,5	14	126	
2	Чай с молоком, сахаром	160/4	2,3	2	11,9	74,8	
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	125	0,6	0,3	13	57	
ОБЕД							
1	Салат из моркови	30	0,6	0,05	3	14	
2	Суп с рисовой крупой и картоф. с курицей	150/10	2	6,8	3	82	
3	котлеты рубленые из мяс. птицы	50	4,4	8,3	2	100	
4	Макароны отварные	110	4,06	3,05	25	143,3	
5	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
ПОЛДНИК							
1	Плюшка подмосковная	40	2,64	3,36	24,08	137	
2	Ряженка	100	3	2,5	4,2	55,6	
3	яйцо вареное	1/2 шт	2,5	2,3	0,15	31,5	
4	Капуста тушеная	110	2,75	4,48	21,41	137	
5	Напиток из шиповника	160/4	0,05	0,01	4,42	18	
6	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47	

Старшая медсестра:  Мутовкина А.А.

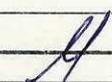
Заведующий МАДОУ



МЕНЮ 2

На «14» января 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	САД	Пищевые вещества			Энерг. цен	Витамины
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК							
		выход					
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/3	6,7	7,5	22	182	
2	Чай с молоком, сахаром	180/5	2,6	2,3	14,3	89	
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	99	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	125	0,9	0,08	22	91	
ОБЕД							
1	Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,5	37	
2	Суп с рисовой крупой и картоф. с курицей	200/10	2,4	9	3,4	104	
3	котлеты рубленые из мяс. птицы	70	6,2	10,8	3	134	
4	Макароны отварные	130	4,8	3,6	29,4	169	
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,9	89	
6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
ПОЛДНИК							
1	Плюшка подмосковная	50	3,3	4,2	30,1	171,4	
2	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59	
3	яйцо вареное	48	5,1	4,6	0,3	63	
4	Капуста тушеная	130	3,25	5,3	25,3	162	
5	Напиток из шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31	
6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	

Старшая медсестра:  Мутовкина А.А.