



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий детского сада №23 «Малыш»

*Карасева О.С.*  
подпись

Карасева О.С.  
расшифровка подписи



**М Е Н Ю - 7**

На 20 января 2026 г.

### ЗАВТРАК

|    |                                      |        |        |        |        |
|----|--------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 1. | Каша ячневая молочная с маслом слив. | 140/3  | 171,47 | 180/3  | 214,80 |
| 2. | Кофейный напиток с молоком           | 180/6  | 74,58  | 180/6  | 74,58  |
| 3. | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 25/5/5 | 115,67 | 30/5/5 | 128,77 |

### II Завтрак

|    |                        |     |       |     |       |
|----|------------------------|-----|-------|-----|-------|
| 1. | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 47,00 | 100 | 47,00 |
|----|------------------------|-----|-------|-----|-------|

### Обед

|    |                                                             |       |        |       |        |
|----|-------------------------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|
| 1. | Салат из квашенной капусты                                  | 30    | 25,71  | 50    | 42,85  |
| 2. | Борщ со свеж. капусты с картоф. на курином б-не со сметаной | 150/5 | 70,31  | 180/7 | 85,97  |
| 3. | Гуляш из отварной птицы                                     | 30/30 | 92,63  | 40/40 | 123,51 |
| 4. | Макаронные изделия отвар. с                                 | 110/2 | 136,73 | 130/3 | 165,79 |
| 5. | Компот из свежих яблок                                      | 150   | 85,95  | 180   | 103,14 |
| 6. | Хлеб пшеничный                                              | 20    | 47,00  | 30    | 70,57  |
| 7. | Хлеб ржаной                                                 | 35    | 69,23  | 45    | 89,19  |

### Полдник

|   |                                    |     |       |     |       |
|---|------------------------------------|-----|-------|-----|-------|
| 1 | Кисломолочный напиток ацидофильный | 150 | 76,00 | 180 | 92,00 |
|---|------------------------------------|-----|-------|-----|-------|

### Ужин

|    |                      |                 |        |                 |        |
|----|----------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|
| 1. | Расстегай с рыбой    | 100             | 220,00 | 100             | 220,00 |
| 2. | Напиток из шиповника | 150/5           | 26,15  | 180/6           | 31,38  |
|    |                      | Итого за 7 день |        | Итого за 7 день |        |
|    |                      | 1086,96(ккал)   |        | 1489,55(ккал)   |        |