

# Меню на 21.01.26



| Наименование блюда                                                    | Выход блюда(гр)/энергетическая<br>ценность(ккал) |             |           |             |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------|-----------|-------------|
|                                                                       | с 1-3 лет                                        |             | с 3-7 лет |             |
| ЗАВТРАК                                                               |                                                  |             |           |             |
| 1. Каша геркулесовая мол. с<br>маслом сл.                             | 140/3                                            | 185,66      | 180/3     | 238,71      |
| 2. Какао с молоком                                                    | 180/6                                            | 90,78       | 180/6     | 90,78       |
| 3. Бутерброд с маслом сл.                                             | 25/5                                             | 98,50       | 30/5      | 111,68      |
| 2 ЗАВТРАК                                                             |                                                  |             |           |             |
| 1. Сок                                                                | 200                                              | 84,80       | 200       | 84,80       |
| ОБЕД                                                                  |                                                  |             |           |             |
| 1. Щи со св. капустой с<br>картофелем с мясными<br>фрик., со сметаной | 150/10/5                                         | 81,56       | 180/10/7  | 84,80       |
| 2. Тефтели мясные в<br>томатном соусе                                 | 45/15                                            | 94,39       | 60/20     | 125,85      |
| 3. Каша гречневая рассыпч.<br>с маслом слив.                          | 110/2                                            | 170,14      | 130/3     | 205,27      |
| 4. Компот из урюка                                                    | 150                                              | 56,83       | 180       | 68,20       |
| 5. Хлеб ржаной/Хлеб<br>пшеничный                                      | 35/20                                            | 69,23/47,00 | 45/30     | 89,19/70,57 |
| ПОЛДНИК                                                               |                                                  |             |           |             |
| 1. Кислом.напиток(ряженка)                                            | 150                                              | 76,00       | 180       | 92,00       |
| 2. Сушки                                                              | 20                                               | 67,80       | 20        | 67,80       |
| УЖИН                                                                  |                                                  |             |           |             |
| 1. Пудинг творожный с<br>повидлом                                     | 110/20                                           | 330,50      | 130/20    | 360,20      |
| 2. Чай с сахаром                                                      | 150/5                                            | 20,08       | 180/6     | 24,10       |
| ИТОГО                                                                 |                                                  | 1523,31     |           | 1789,01     |