Заведующий МБДОУ «Ромашка»
Утверждаю Петрова Е.К.
«14» января 2026 г.

Меню

3 день	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Суп рисовый молочный	0,150	0,150	4,35	4,35	4,11	4,11	13,93	13,93	110,10	110,10
Масло сливочное	0,003	0,003	0,00	0,00	2,18	2,18	0,04	0,04	19,8	19,8
Батон	0,027	0,027	2,90	2,90	1,20	1,20	11,8	11,8	74,00	74,00
Яйцо вареное	0,040	0,040	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
Чай с молоком	0,150	0,180	2,65	3,18	2,33	2,80	11,31	13,57	77,00	92,40
Второй завтрак										
Кефир	0,150	0,180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
Обед										
Икра свекольная	0,030	0,040	0,35	0,47	0,01	0,01	1,15	1,53	7,20	9,60
Суп картофельный/ Рассольник ленинградский	0,150	0,180	19,10	1,51	27,33	3,68	15,57	11,94	385,01	86,94
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	0,050	0,065	6,37	8,27	0,07	11,84	0,03	6,75	1,24	166,84
Каша ячневая вязкая	0,100	0,110	2,75	3,03	0,11	3,45	0,50	17,34	0,65	112,84
Кисель из плодов шиповника	0,140	0,160	0,17	0,19	0,08	0,09	19,26	22,02	78,40	89,60
Хлеб пшеничный	0,010	0,010	1,10	1,10	0,50	0,50	4,40	4,40	27,40	27,40
Хлеб ржаной	0,032	0,040	1,92	2,40	0,32	0,40	14,24	17,80	69,44	86,80
Полдник										
Коржики молочные	0,040	0,040	2,61	2,61	0,07	4,50	0,22	24,79	0,24	149,87
Рыбная котлета	0,050	0,070	6,57	9,20	2,14	3,00	3,93	5,50	52,79	73,90
Пюре картофельное	0,100	0,110	2,04	2,25	3,20	3,52	13,63	14,99	91,50	100,65
Соус сметанный	0,040	0,050	0,56	0,70	2,00	2,50	2,35	2,93	29,64	37,05
Чай с лимоном	0,150	0,160	0,09	0,10	0,03	0,02	77,70	8,29	0,60	33,29
Хлеб пшеничный	0,010	0,020	1,10	2,10	0,50	0,90	4,40	8,70	27,40	54,80
Итого			64,052	54,650	54,511	53,778	200,742	193,800	1190,404	1478,877
Специалист по питанию Сенив М.В.										
Повар Бибик О.С.										