Заведующий МБДОУ «Ромашка»
Утверждаю: _____ Петрова Е.К.
Дата: «16» января 2026 г.
Меню

5день	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Омлет натуральный	0,095	0,095	8,40	8,40	15,05	15,05	1,69	1,69	175,47	175,47
Икра кабачковая	0,040	0,050	0,32	0,40	1,88	2,35	2,28	2,85	28,32	35,40
Чай с лимоном	0,150	0,180	0,09	0,11	0,02	0,02	7,76	9,32	31,22	37,46
Масло сливочное	0,003	0,003	0,00	0,00	2,18	2,18	0,04	0,04	19,80	19,80
Батон	0,020	0,030	2,10	3,30	0,90	1,50	8,70	13,20	54,80	82,20
Второй завтрак										
Апельсины	0,155	0,160	0,65	0,67	0,65	0,67	15,82	16,33	71,04	73,33
Обед										
Икра морковная	0,030	0,040	0,66	0,88	1,38	1,84	3,27	4,35	28,11	37,48
Суп картофельный с клецками	0,160	0,180	1,34	1,51	2,15	2,42	7,77	8,74	55,84	62,82
Фрикадельки мясные в соусе (50/50)	0,070	0,100	5,71	8,15	5,74	8,20	5,23	7,47	95,67	136,67
Каша гречневая рассыпчатая	0,100	0,110	5,74	6,31	4,06	4,47	25,76	28,34	162,50	178,75
Компот из свежих плодов	0,150	0,170	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	20,30	73,20	82,96
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										
Кекс "Детский"	0,050	0,050	2,91	2,91	9,13	9,13	25,01	25,01	194,00	194,00
Вареники ленивые	0,110	0,160	11,38	16,55	15,59	22,68	18,84	27,41	265,91	386,78
Соус молочный (сладкий)	0,040	0,080	0,78	1,56	1,80	3,60	5,30	10,60	40,60	81,20
Простокваша	0,180	0,180	5,22	5,22	4,50	4,50	7,38	7,38	91,00	91,00
итого			48,434	59,609	65,960	79,634	171,399	205,222	1484,317	1789,522
Специалист по питанию **Сенив М.В.**										
Повар **Бибик О.С.**										