

Заведующий МБДОУ «Ромашка»

Утверждаю: Е.К.Петрова

Дата: «19» января 2026 г.

Меню

6 день			Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
Выход			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Суп пшенный молочный	0,150	0,180	4,35	5,22	4,11	4,93	13,93	16,72	110,10	132,12
Сыр твердый	0,010	0,015	2,66	3,99	2,63	3,95	0,00	0,00	34,00	51,00
Масло сливочное	0,003	0,003	0,00	0,00	2,18	2,18	0,04	0,04	19,80	19,80
Чай с молоком	0,160	0,180	2,37	2,67	2,08	2,34	12,72	14,31	79,11	89,00
Батон	0,025	0,025	2,07	2,07	0,86	0,86	8,43	8,43	52,86	52,86
Второй завтрак										
Сок яблочный	0,165	0,165	0,83	0,83	0,00	0,00	16,67	16,67	70,40	70,40
Обед										
Икра кабачковая	0,030	0,040	0,30	0,40	1,65	2,20	1,82	2,43	23,90	31,86
Борщ	0,160	0,180	1,61	1,81	3,10	3,48	6,99	7,87	60,00	67,50
Зразы рыбные	0,060	0,080	8,06	10,75	4,0	5,33	9,03	12,04	104,00	138,67
Пюре картофельное	0,100	0,110	2,75	3,03	0,11	3,45	0,50	17,34	0,65	112,84
Кисель из кураги	0,140	0,160	0,62	0,71	0,04	0,05	20,01	22,86	82,88	94,72
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										
Зефир	0,040	0,060	2,53	3,80	7,20	10,80	26,40	39,60	180,00	270,00
Огурцы соленые	0,030	0,040	0,35	0,47	0,01	0,01	1,15	1,53	7,20	9,60
Шницель рыбный натуральный	0,075	0,080	11,225	11,973	3,350	3,573	7,300	7,787	103,75	110,667
Каша рисовая рассыпчатая	0,100	0,110	5,74	6,31	4,06	4,47	25,76	28,34	162,50	178,75
Чай с лимоном	0,150	0,160	0,09	0,10	0,02	0,02	7,76	8,28	31,32	33,30
Хлеб пшеничный	0,010	0,020	1,10	2,10	0,50	0,90	4,40	8,70	27,40	54,80
итого			49,68	59,73	36,72	49,44	181,55	235,15	1246,71	1632,09
Специалист по питанию										
Сенив М.В.										
Повар										
Коптева С.А.										