Заведующий МБДОУ «Ромашка»
Утверждаю: Петрова Е.К.
Дата: «20» января 2026 г.

Меню

7 день	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Пудинг из творога (запеченный)	0,130	0,150	19,68	22,71	13,99	16,14	31,64	36,51	330,20	381,00
Молоко сгущённое	0,020	0,040	1,83	2,03	1,63	1,81	3,02	3,36	34,00	37,78
Батон	0,027	0,030	2,90	3,30	1,20	1,50	11,80	13,20	74,00	82,20
Масло сливочное	0,003	0,003	0,00	0,00	2,18	2,18	0,04	0,04	19,80	19,80
Какао с молоком	0,150	0,180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00
Второй завтрак										
Яблоки свежие	0,105	0,110	0,44	0,46	0,44	0,46	10,72	11,23	48,13	50,42
Обед										
Икра свекольная	0,030	0,040	0,34	0,45	3,41	4,55	3,15	4,20	45,41	60,55
Рассольник ленинградский	0,160	0,200	1,34	1,68	3,27	4,09	10,61	13,27	77,28	96,60
Оладьи из печени	0,085	0,110	65,54	84,81	9,22	11,94	3,20	4,15	160,97	208,32
Картофель отварной	0,100	0,110	1,91	2,10	2,88	3,17	15,35	16,88	94,90	104,39
Компот из свежих плодов	0,160	0,180	0,13	0,14	0,13	0,14	19,10	21,49	78,08	87,84
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										
Рогалик с повидлом	0,050	0,070	3,07	4,30	2,36	3,30	25,31	35,44	134,94	188,91
Огурцы соленые	0,050	0,050	0,58	0,58	0,01	0,01	1,92	1,92	12,00	12,00
Котлеты с яблоками	0,050	0,060	6,81	8,17	5,69	6,82	5,16	6,20	99,16	119,00
Каша пшеничная 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	0,180	0,09	0,11	0,02	0,02	7,76	9,32	31,22	37,46
Хлеб пшеничный	0,010	0,020	1,10	2,10	0,50	0,90	4,40	8,70	27,40	54,80
итого			117,656	146,419	54,509	65,574	210,562	252,252	1615,829	1941,012
Специалист по питанию Сенив М.В.										
Повар Бибик О.С.										