Заведующий МБДОУ «Ромашка»

Утверждаю: Петрова Е.К.

Дата «21» января 2026г.

Меню

| 8 день | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 0,160 | 0,180 | 4,64 | 5,18 | 4,38 | 4,69 | 14,86 | 16,95 | 117,44 | 130,68 |
| Масло сливочное | 0,003 | 0,003 | 0,00 | 0,00 | 2,18 | 2,18 | 0,04 | 0,04 | 19,80 | 19,80 |
| Сыр твердый | 0,010 | 0,015 | 2,66 | 3,99 | 2,63 | 3,95 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 51,00 |
| Батон | 0,027 | 0,030 | 2,90 | 3,30 | 1,20 | 1,50 | 11,80 | 13,20 | 74,00 | 82,20 |
| Чай с молоком | 0,160 | 0,180 | 2,37 | 2,67 | 2,08 | 2,34 | 12,72 | 14,31 | 79,11 | 89,00 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | |
| Сок яблочный | 0,175 | 0,175 | 0,88 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 17,68 | 17,68 | 74,66 | 74,66 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| Огурцы соленые | 0,030 | 0,050 | 0,35 | 0,58 | 0,01 | 0,01 | 1,15 | 1,92 | 7,20 | 12,00 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 0,180 | 0,200 | 1,25 | 1,39 | 3,52 | 3,91 | 6,11 | 6,79 | 61,02 | 67,80 |
| Плов из птицы | 0,140 | 0,180 | 14,31 | 18,40 | 13,13 | 16,88 | 23,79 | 30,59 | 270,67 | 348,00 |
| Кисель из кураги | 0,150 | 0,160 | 0,69 | 0,74 | 0,05 | 0,05 | 21,44 | 22,87 | 88,80 | 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** | | | | | | | | | | |
| Бисквитный рулет с повидлом | 0,050 | 0,070 | 3,50 | 4,90 | 2,78 | 3,89 | 31,78 | 44,49 | 168,89 | 236,45 |
| Компот из плодов или ягод свежих | 0,170 | 0,180 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 0,14 | 20,30 | 21,49 | 82,96 | 87,84 |
| Икра кабачковая (сезон) | 0,040 | 0,060 | 0,40 | 0,60 | 2,20 | 3,30 | 2,43 | 3,65 | 31,86 | 47,80 |
| Рыба тушеная с овощами | 0,100 | 0,120 | 9,57 | 11,48 | 4,82 | 5,78 | 2,57 | 3,08 | 91,67 | 110,00 |
| Пюре картофельное | 0,100 | 0,110 | 2,25 | 2,25 | 3,52 | 3,52 | 14,99 | 14,99 | 100,65 | 100,65 |
| Хлеб пшеничный | 0,010 | 0,020 | 1,10 | 2,10 | 0,50 | 0,90 | 4,40 | 8,70 | 27,40 | 54,80 |
| **Итого** | | | **50,023** | **62,099** | **43,934** | **53,931** | **204,694** | **242,942** | **1426,971** | **1721,595** |
| ***Специалист по питанию Сенив М.В.*** | | | | | | | | | | |
| ***Повар Коптева С.А.*** | | | | | | | | | | |