

Утверждаю: вр.и.о. заведующий  Кулева О.В.

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №29»

МЕНЮ на 16 ЯНВАРЯ 2026

прием пищи	наименование блюда	выход блюда		энергетическая ценность (ккал)	
		я	с	я	с
завтрак	каша гречневая молочная	160	200	146	184
	какао на молоке	160	200	89	118,67
	масло сливочное	5	10	37,4	74,75
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
ИТОГО		355	450	340,2	467,82
2-й завтрак	сок	150	200	74	98,67
ИТОГО		150	200	74	98,67
обед	щи из свежей капусты с курицей и сметаной	150	200	134	175
	ежики в томатном соусе	150	200	164	219
	салат из свежей капусты	20	30	15	18
	компот из свежих плодов	150	200	84,75	113
	хлеб ржаной	40	50	74,72	93,4
ИТОГО		510	680	472,47	618,4
полдн ик	мармелад	40	50	167	222
	чай сладкий	160	200	36	40
ИТОГО		200	250	203	262
ужин	икра кабачковая	30	40	9	12
	макароны отварные с маслом слив	150	170	128,8	168
	чай сладкий	190	200	36	40
	хлеб пшеничный	30	40	67,8	90,4
ИТОГО		400	450	241,6	310,4
ИТОГО за день		1615	2030	1331,27	1757,29