

Утверждаю

Руководитель \_\_\_\_\_

Горохова О.А.

(подпись)

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ

на 14.01.2026

ЯСЛИ

| Наименование блюда               | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |            |             | Витамины С |
|----------------------------------|-----------------|------------------|---------|------------|-------------|------------|
|                                  |                 | Белки, г         | Жиры, г | Гливоды, г | Кальций, мг |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                 |                  |         |            |             |            |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 150             | 5.54             | 4.42    | 26.82      | 163.72      | 0.780      |
| Какао с молоком                  | 150             | 3.09             | 2.97    | 10.65      | 81.42       | 0.975      |
| Хлеб с маслом                    | 20              | 1.35             | 3.08    | 7.65       | 66.24       | 0.000      |
| <b>ОБЕД</b>                      |                 |                  |         |            |             |            |
| Салат из свеклы с сыром          | 30              | 0.92             | 3.58    | 2.29       | 45.02       | 2.580      |
| Суп из овощей со сметаной        | 150             | 2.28             | 4.51    | 9.30       | 86.70       | 12.315     |
| Каша рисовая рассыпчатая         | 110             | 2.94             | 3.14    | 24.26      | 137.17      | 0.000      |
| Тефтели рыбные(минтай) в соусе   | 70              | 3.49             | 3.53    | 5.87       | 70.05       | 0.672      |
| Компот из сухофруктов            | 150             | 0.02             | 0.00    | 10.66      | 40.56       | 0.075      |
| Хлеб ржаной                      | 40              | 2.64             | 0.48    | 13.36      | 66.00       | 0.920      |
| хлеб пшеничный                   | 20              | 1.58             | 0.20    | 9.66       | 42.72       | 0.000      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   |                 |                  |         |            |             |            |
| Запеканка из творога с морковью  | 110             | 12.90            | 14.68   | 14.72      | 294.02      | 1.342      |
| Чай черный                       | 150             | 0.03             | 0.02    | 6.30       | 24.10       | 0.015      |
| печенье                          | 20              | 1.48             | 1.88    | 14.62      | 81.40       | 0.000      |
| Соус молочный сладкий            | 20              | 0.52             | 1.07    | 3.26       | 24.54       | 0.200      |

## МЕНЮ

на 14.01.2026

ДЕТСКИЙ САД

| Наименование блюда               | Масса порции, г | Пищевая ценность |         |            |             | Витамины С |
|----------------------------------|-----------------|------------------|---------|------------|-------------|------------|
|                                  |                 | Белки, г         | Жиры, г | Гливоды, г | Кальций, мг |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>                   |                 |                  |         |            |             |            |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 180             | 6.64             | 5.31    | 32.18      | 196.47      | 0.936      |
| Какао с молоком                  | 180             | 3.71             | 3.56    | 12.78      | 97.70       | 1.170      |
| Хлеб с маслом                    | 30              | 2.03             | 4.62    | 11.48      | 99.36       | 0.000      |
| <b>ОБЕД</b>                      |                 |                  |         |            |             |            |
| Салат из свеклы с сыром          | 50              | 1.54             | 5.96    | 3.82       | 75.04       | 4.300      |
| Суп из овощей со сметаной        | 180             | 2.74             | 5.42    | 11.16      | 104.04      | 14.778     |
| Каша рисовая рассыпчатая         | 130             | 3.47             | 3.70    | 28.66      | 162.11      | 0.000      |
| Тефтели рыбные(минтай) в соусе   | 100             | 4.99             | 5.04    | 8.39       | 100.07      | 0.960      |
| Компот из сухофруктов            | 180             | 0.02             | 0.00    | 12.80      | 48.67       | 0.090      |
| Хлеб ржаной                      | 50              | 3.30             | 0.60    | 16.70      | 82.50       | 1.150      |
| хлеб пшеничный                   | 30              | 2.37             | 0.30    | 14.49      | 64.08       | 0.000      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                   |                 |                  |         |            |             |            |
| Запеканка из творога с морковью  | 130             | 15.25            | 17.36   | 17.39      | 347.48      | 1.586      |
| Чай черный                       | 180             | 0.04             | 0.02    | 7.56       | 28.93       | 0.018      |
| печенье                          | 40              | 2.96             | 3.76    | 29.24      | 162.80      | 0.000      |
| Соус молочный сладкий            | 30              | 0.79             | 1.60    | 4.90       | 36.81       | 0.300      |