

Утверждаю
Руководитель _____

Горохова О.А.
(расшифровка подписи)

МЕНЮ
на 21.01.2026
ЯСЛИ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины С
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	Вит. С	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочн	150	4.77	4.49	25.47	161.10	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
ОБЕД						
Суп овощной с мясными(кура) фрикадельк	150	4.05	3.33	11.34	91.95	13.560
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
Напиток из шиповника	150	0.38	0.15	14.86	67.77	112.575
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66.00	0.920
Салат из отварной свеклы с растительным	30	0.44	2.53	2.60	34.86	2.949
Хлеб пшеничный 2 (Валетек 8)2	20	1.58	0.20	9.66	42.72	0.000
ПОЛДНИК						
Макароны, запеченные с яйцом	110	5.91	10.15	22.63	207.86	0.506
Чай черный	150	0.03	0.02	6.30	24.10	0.015
Пряник	20	1.48	1.88	14.62	81.40	0.000

МЕНЮ
на 21.01.2026
ДЕТСКИЙ САД

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевая ценность				Витамины С
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	Вит. С	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочн	180	5.72	5.38	30.56	193.32	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
ОБЕД						
Суп овощной с мясными(кура) фрикадельк	180	4.86	4.00	13.61	110.34	16.272
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
Напиток из шиповника	180	0.45	0.18	17.84	81.32	135.090
Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.50	1.150
Салат из отварной свеклы с растительным	50	0.74	4.21	4.32	58.10	4.915
Хлеб пшеничный 2 (Валетек 8)2	20	1.58	0.20	9.66	42.72	0.000
ПОЛДНИК						
Макароны, запеченные с яйцом	130	6.98	12.00	26.74	245.65	0.598
Чай черный	180	0.04	0.02	7.56	28.93	0.018
Пряник	40	2.96	3.76	29.24	162.80	0.000