

Утверждаю

Руководитель _____

Горохова О.А.

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ
на 28.01.2026
ЯСЛИ

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность | | | | Витамины С |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|---------|------------|-------------|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | глеводы, г | рийность, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом слив | 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 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| Сок в ассортименте | 100 | 0.50 | 0.00 | 10.10 | 42.22 | 2.000 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с солеными | 30 | 0.35 | 2.45 | 1.75 | 30.50 | 0.714 |
| Суп из овощей со сметаной | 150 | 2.28 | 4.51 | 9.30 | 86.70 | 12.315 |
| Пюре картофельное | 110 | 2.39 | 3.70 | 16.16 | 107.77 | 19.030 |
| 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 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 110 | 5.78 | 5.05 | 24.70 | 167.07 | 0.187 |
| 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 |

МЕНЮ
на 28.01.2026
ДЕТСКИЙ САД

| Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевая ценность | | | | Витамины С |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|---------|------------|-------------|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | глеводы, г | рийность, г | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом слив | 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 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | |
| Сок в ассортименте | 100 | 0.50 | 0.00 | 10.10 | 42.22 | 2.000 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из отварной свеклы с солеными | 50 | 0.58 | 4.08 | 2.92 | 50.84 | 1.190 |
| Суп из овощей со сметаной | 180 | 2.74 | 5.42 | 11.16 | 104.04 | 14.778 |
| Пюре картофельное | 130 | 2.82 | 4.37 | 19.10 | 127.36 | 22.490 |
| 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 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с сыром | 130 | 6.82 | 5.97 | 29.18 | 197.44 | 0.221 |
| 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 |