

МЕНЮ на "13" января 2026 г.

по МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»

Завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180	3,89	5,14	27,78	173,25	150	3,15	2,89	22,8	130
Бутерброд с сыром	39,9/13,4	5,93	4,28	7,46	134,44	30/8	3,94	2,61	5,61	93,6
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,33	12,41	81,8	160	2,51	2,07	10,11	68,9
<i>Итого</i>	413,3	12,66	11,75	47,65	389,49	348	9,60	7,57	38,52	292,50
2 завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Кефир	135	3,79	3,27	5,23	69,4	120	3,37	2,91	4,65	61,69
	135	3,8	3,3	5,2	69,4	120	3,37	2,91	4,65	61,69
Обед	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Икра свекольная	50	1,16	2,9	6,2	50,05	30	0,7	1,74	3,7	34,08
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7,49	5,69	11,61	130,7	150	6,24	4,74	9,68	108,94
Шницель рубленый	76	11,76	8,73	11,87	172,9	69	10,89	8,09	10,99	160,13
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,85	189,8	110	2,64	4,4	26,95	160,6
Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	150	0,4	0,16	13,92	66,68
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	30	2	0,3	12,06	57,04
	653,5	26,52	23,09	93,32	694,77	539	22,87	19,43	77,30	587,47
Полдник	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Омлет натуральный с маслом	130	11,7	11,09	8,88	204,1	120	10,8	10,24	8,2	188,4
Хлеб пшеничный	21	1,39	0,23	3,93	45,7	20	1,32	0,22	3,74	43,52
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	150	0,04	0,01	6,99	28
<i>Итого</i>	331	13,13	11,33	21,19	283,40	290	12,16	10,47	18,93	259,92
Итого за день	1532,8	56,1	49,4	167,4	1437,1	1297	48,0	40,4	139,4	1201,6