

МЕНЮ на "15" января 2026 г.

по МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»

Завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	160	4,54	4,16	15,04	116,16
Бутерброд с маслом	39,7/4	2,65	3,48	7,47	112,9	30/3	2	2,61	5,65	85,14
Какао с молоком	200	3,87	3,13	13,18	95,71	160	3,1	2,51	10,04	74,63
<i>Итого</i>	420	11,63	11,29	37,57	339,26	353	9,64	9,28	30,73	275,93
2 завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Ряженка	153	4,59	3,83	6,43	78,03	135	4,05	3,38	5,67	68,85
Печенье сахарное	22	1,87	2,27	15,53	89,1	10,0	0,85	1,03	7,06	40,5
	175	6,5	6,1	22,0	167,1	145,0	4,9	4,4	12,7	109,4
Обед	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Огурец соленый	27	0,22	0	0,68	3,9	20	0,15	0	0,47	2,8
Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	150	16,83	4,67	12,15	158,72
Котлета рыбная	80	11,40	2,19	7,11	95	60	8,55	1,64	5,32	71,28
Рагу из овощей	150	2,43	13,02	13,69	181,5	120	1,94	10,41	10,95	145,2
Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	54,82	150	0,12	0,12	12,91	52
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	7,48	87,04	30	1,98	0,33	5,61	65,28
Проведена витаминизация 3 блюда витамином С	657	37,02	21,47	57,04	612,81	530	29,57	17,17	47,41	495,25
Полдник	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Сырники из творога	103	18,69	12,67	11,4	234	80	14,51	9,83	8,88	181,81
Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,9	30,45	20	0,38	0,9	2,6	20,3
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	150	0,04	0,01	6,99	28
<i>Итого</i>	313	19,30	14,03	23,68	298,05	250	14,93	10,74	18,47	230,11
Итого за день	1565,0	74,4	52,9	140,3	1417,3	1278,0	59,0	41,6	109,3	1110,6