

МЕНЮ на "16" января 2026 г.

по МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»

Завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Каша жидкая молочная манная	170/5	4,50	5,31	21,46	151,1	150/3	3,99	3,67	19	124,79
Бутерброд с сыром	42,9/13,4	6,13	4,31	8,02	140,96	35/8	4,29	2,7	6,55	104,83
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>	403,9	13,47	11,95	41,89	373,86	350	10,79	8,44	35,66	298,52
2 завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Плоды свежие (яблоко)	180	0,63	0,63	15,52	74,45	150	0,52	0,52	12,93	62,04
	180	0,6	0,6	15,5	74,5	150,0	0,5	0,5	12,9	62,0
Обед	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180	3,88	4,20	13,56	107,64	150	3,24	3,5	11,3	89,7
Запеканка картофельная с фаршем мясным	150	17,6	17,3	19,9	306,5	120	14,1	13,8	15,9	245,2
Соус сметанный	40	0,55	1,51	2,36	25,24	30	0,41	1,5	1,77	18,93
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	150	0,07	0,01	7,1	29
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	7,48	87,04	35	2,31	0,39	6,55	76,16
Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	30	0,7	1,74	3,7	34,08
	641,5	25,92	25,76	58,02	611,27	514	20,83	20,94	46,32	493,07
Полдник	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Булочка домашняя	80	4,8	6,4	23,2	188,9	60	3,6	4,8	17,4	141,68
Сок в ассортименте	177	0	0	20,36	81,42	177	0	0	20,36	81,42
<i>Итого</i>	257	4,80	6,40	43,56	270,32	237	3,60	4,80	37,76	223,10
Итого за день	1482,4	44,8	44,7	159,0	1329,9	1251,0	35,7	34,7	132,7	1076,7