

МЕНЮ на "21" января 2026 г.

по МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»

Завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	170/5	5,73	7,43	23,99	175,63	150/3	4,9	6,36	20,52	150,3
Бутерброд с сыром	32,3/14,8	5,77	4,59	6,04	122,9	30/9	4,16	2,87	5,61	96,79
Чай с молоком и сахаром	200	2,24	1,6	9,76	61,7	160	1,81	1,28	7,27	47,3
<i>Итого</i>	425,5	13,7	13,6	39,8	360	350	10,9	10,5	33,4	294
2 завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Печенье сахарное	24	2,04	2,47	16,94	97,2	10	0,75	0,98	7,44	41,7
Молоко кипяченое	130	3,65	3,16	6,05	68,09	110	3,09	2,7	5,1	58
	154	5,7	5,6	23,0	165,3	120	3,8	3,7	12,6	99,3
Обед	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Огурец соленый	24	0	0	0,72	2,88	19	0	0	0,57	2,28
Бульон из кур с гречками	180	11,1	10,66	10,36	182	170	2,95	0,27	13,77	69,53
Котлеты рубленные из птицы	74	11,1	10,66	10,36	182	60	9,5	9,1	8,9	156,0
Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3	120	1,94	10,42	10,95	145,2
Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72	150	0,26	0,06	15,43	64,77
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	30	1,98	0,33	5,61	65,28
Проведена витаминизация 3 блюда витамином С	625,5	27,1	33,1	66,9	673	702	16,6	20	55,2	503,1
Полдник	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Омлет натульный с маслом	130	11,7	11,09	8,88	204,1	120	10,8	10,24	8,2	188,4
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	150	0,06	0	7,1	29
<i>Итого</i>	310	11,8	11,1	17,40	239	270	10,86	10	15,3	217
Итого за день	1515,0	58,3	63,4	147,1	1438	1442,0	42,2	45	116	1114