

МЕНЮ на "22" января 2026 г.

по МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»

Завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Каша молочная кукурузная	170	4,41	5,12	18,95	137,02	150	3,89	4,51	16,71	120,9
Бутерброд с маслом	35/5	2,35	4,19	6,61	109,3	30/3	2,0	2,61	5,65	85,14
Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,59	12,87	87,11	170	2,67	2,19	11,26	75,23
<i>Итого</i>	426,4	9,91	11,90	38,43	333,39	356	8,56	9,31	33,62	281,27
2 завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,27	54,05	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	120	0,5	0,5	11,3	54,1	115	0,46	0,46	11,27	54,05
Обед	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	150	16,82	4,67	12,15	158,75
Шницель рыбный натуральный	80	14,32	4,27	9,31	132,46	70	12,57	3,75	8,17	116,2
Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1	110	2,24	3,84	13,25	104,13
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	12,1	57,04
Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	30	0,66	1,38	3,25	28,11
	657,50	41,20	17,32	76,71	644,26	540	34,69	14,10	62,84	530,91
Полдник	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,01	8,36	27,69	212,99	60	4,52	5,23	20,78	159,8
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	150	0,04	0,01	6,99	28
<i>Итого</i>	260	6,05	8,37	36,07	246,59	210	4,56	5,24	27,77	187,80
Итого за день	1463,9	57,6	38,1	162,5	1278,3	1221,0	48,3	29,1	135,5	1054,0