

МЕНЮ на "29" января 2026 г.

по МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»

Завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Каша вязкая "Дружба"	175/5	4,3	6	21	151,5	150	3,69	4,39	17,81	126,79
Бутерброд с маслом	37,5/5	2,51	4,22	7,07	114,7	30/3	2	2,61	5,64	85,14
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,33	12,41	81,8	170	2,67	2,19	11,26	75,23
<i>Итого</i>	400	9,65	12,55	40,48	348,00	353	8,36	9,19	34,71	287,16
2 завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43
	107	0,9	0,2	8,1	43	101,00	0,9	0,2	8,1	43
Обед	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Огурец соленый	25	0	0	0,72	2,88	20	0	0	0,57	2,28
Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180	3,89	4,2	13,55	107,64	150	3,24	3,5	11,3	89,7
Рыба отварная	75	13,24	0,52	0,58	61,17	65	11,48	0,45	0,5	53,01
Рагу из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3	120	1,94	10,42	10,95	145,2
Напиток из шиповника	180	0,49	0,2	16,71	80,02	150	0,4	0,16	13,92	66,68
Хлеб пшеничный	32,7	2,16	0,36	6,11	71,16	30	1,98	0,33	5,6	65,28
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,39	6,55	76,16	30	1,98	0,33	5,61	65,28
	657,70	24,19	16,97	56,12	556,33	565,00	21,02	15,19	48,46	487,43
Полдник	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Сырники из творога	99	18,44	12,49	11,28	230,96	76	14,12	9,56	8,64	176,90
Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	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>	299	18,86	13,40	22,26	284,86	246	14,54	10,47	18,23	225
Итого за день	1463,7	53,6	43,1	127,0	1232,2	1265,0	44,8	35,1	109,5	1042,8