

МЕНЮ на "30" января 2026 г.

по МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»

Завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Каша жидкая пшеничная с маслом и сахаром	160	3,46	4,57	24,7	154	150	3,15	2,89	22,8	130
Бутерброд с сыром	40/3/15	6,34	7	7,48	160,0	30/2,5/9	4,2	4,8	5,64	113,7
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	160	2,66	2,13	8,85	64,85
<i>Итого</i>	407	13,88	15,11	49,76	432,89	350	10,01	9,82	37,29	308,54
2 завтрак	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Кефир	156	4,68	3,9	6,24	79,56	135	4,05	3,38	5,4	68,85
	156	4,68	3,9	6,24	79,56	135	4,05	3,38	5,4	68,85
Обед	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	30	0,66	1,38	3,25	28,11
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200	4,09	4,51	11,98	105	150	3,07	3,38	8,99	78,75
Котлета мясная	84	13,06	9,7	13,18	192,15	77	11,94	8,87	12,05	175,68
Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1	110	2,24	3,84	13,25	104,13
Компот из апельсинов	180	0,31	0,07	18,51	77,72	150	0,26	0,06	15,43	64,77
Хлеб пшеничный	33,6	2,22	0,37	6,28	73,11	30	1,98	0,33	5,61	65,28
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	30	2	0,3	12,06	57,04
<i>Проведена витаминизация 3 блюда витамином С</i>	715,10	25,88	21,82	86,06	689,23	577,00	22,15	18,16	70,64	573,76
Полдник	Сад					Ясли				
	Вес	Б	Ж	У	Калл	Вес	Б	Ж	У	Калл
Омлет натуральный с маслом	130	11,61	11	8,81	202,53	120	10,8	10,24	8,2	188,4
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	150	0,04	0,01	6,99	28
<i>Итого</i>	310,00	11,65	11,01	17,19	236,13	270,00	10,84	10,25	15,19	216,40
Итого за день	1588,1	56,1	51,8	159,3	1437,8	1332,0	47,1	41,6	128,5	1167,6