

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

МЕНЮ НА 26.01.2026г. (ЯСЛИ//1-3 года)

| Прием пищи        | Наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                   |                                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак           | Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)                  | 150          | 3,4                  | 3,8   | 23,3   | 140,3                          |
|                   | Какао с молоком                                                | 150          | 3,2                  | 2,8   | 12,9   | 88,3                           |
|                   | Хлеб пшеничный                                                 | 40           | 2,68                 | 0,4   | 20,0   | 96                             |
|                   | Итого:                                                         | 340          | 9,28                 | 7,0   | 56,2   | 380,8                          |
| 2 завтрак         | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100          | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                           |
|                   | Итого:                                                         | 100          | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                           |
| Обед              | Суп с рыбными консервами                                       | 150          | 5,2                  | 5,0   | 8,6    | 100,3                          |
|                   | Фрикадельки из филе птицы                                      | 30/30        | 10,8                 | 0,9   | 5,2    | 71,3                           |
|                   | Рис отварной                                                   | 110          | 2,64                 | 3,2   | 27,5   | 149,3                          |
|                   | Компот из сухофруктов без сахара                               | 150          | 0,3                  | 0,01  | 20,8   | 80,8                           |
|                   | Хлеб ржаной                                                    | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 51,2                           |
|                   | Итого:                                                         | 530          | 21,32                | 11,27 | 74,8   | 481,1                          |
| Полдник           | Кисломолочный напиток                                          | 150          | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                           |
|                   | Гренка из хлеба пшеничного                                     | 20           | 2,5                  | 0,32  | 15,2   | 73,64                          |
|                   | Итого:                                                         | 170          | 6,7                  | 5,12  | 21,2   | 157,84                         |
| Ужин              | Крупеник с творогом                                            | 120          | 14,48                | 10,48 | 26,8   | 259,2                          |
|                   | Соус молочный сладкий                                          | 30           | 0,6                  | 1,4   | 3,97   | 30,45                          |
|                   | Чай с сахаром                                                  | 150          | 0                    | 0     | 10     | 40                             |
|                   | Итого:                                                         | 330          | 15,48                | 13,68 | 42,67  | 355,55                         |
| Итого за VI день: |                                                                | 1470         | 53,28                | 37,07 | 204,97 | 1417,69                        |

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

## МЕНЮ НА 26.01.2026г. (САД// 3-7 лет)

| Прием пищи        | Наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|                   |                                                                |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| Завтрак           | Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)                  | 200          | 4,5                  | 5     | 31,0  | 187                            |
|                   | Какао с молоком                                                | 180          | 3,8                  | 3,3   | 15,5  | 106,0                          |
|                   | Хлеб пшеничный                                                 | 40           | 2,68                 | 0,4   | 20,0  | 96                             |
|                   | Итого:                                                         | 420          | 10,98                | 8,7   | 66,5  | 389,0                          |
| 2 завтрак         | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100          | 0,5                  | -     | 10,1  | 42,4                           |
|                   | Итого:                                                         | 100          | 0,5                  | -     | 10,1  | 42,4                           |
| Обед              | Суп с рыбными консервами                                       | 200          | 6,9                  | 6,7   | 11,5  | 133,8                          |
|                   | Фрикадельки из филе птицы                                      | 50/30        | 14,35                | 1,17  | 6,88  | 95                             |
|                   | Рис отварной                                                   | 150          | 3,6                  | 4,3   | 37,5  | 203,55                         |
|                   | Компот из сухофруктов без сахара                               | 180          | 0,4                  | 0,02  | 24,99 | 101,7                          |
|                   | Хлеб ржаной                                                    | 30           | 1,98                 | 0,36  | 10,2  | 51,2                           |
|                   | Итого:                                                         | 690          | 27,93                | 15,59 | 95,25 | 632,2                          |
|                   |                                                                |              |                      |       |       |                                |
| Полдник           | Кисломолочный напиток                                          | 180          | 5,0                  | 5,7   | 7,2   | 101,0                          |
|                   | Гренка из хлеба пшеничного                                     | 40           | 4,9                  | 0,63  | 30,4  | 147,28                         |
|                   | Итого:                                                         | 220          | 9,9                  | 6,33  | 37,6  | 248,28                         |
| Ужин              | Крупеник с творогом и молочным соусом                          | 150          | 18,1                 | 13,1  | 33,56 | 324                            |
|                   | Соус молочный сладкий                                          | 30           | 0,6                  | 1,4   | 3,97  | 30,45                          |
|                   | Чай с сахаром                                                  | 180          | 0                    | 0     | 12    | 48                             |
|                   | Итого:                                                         | 410          | 19,3                 | 17,55 | 52,83 | 445,65                         |
| Итого за VI день: |                                                                | 1840         | 68,61                | 48,17 | 262,3 | 1757,53                        |