

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

МЕНЮ НА 30.01.2026г. (ЯСЛИ//1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая 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
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0
	<i>Итого:</i>	345	9,3	10,6	56,24	357,6
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Щи со сметаной	150	3,2	2,9	9,9	77,9
	Котлеты рыбные	50	6,4	2,1	4,4	61,6
	Рис отварной	120	2,5	3,8	14,6	98,0
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,1	25,6
	<i>Итого:</i>	530	14,99	11,03	64,8	415,5
Полдник	Ряженка	150	4,2	4,8	6,0	84,2
	Хлеб пшеничный	30	3,8	2,6	37,8	190
	<i>Итого:</i>	210	8,0	7,4	43,8	274,2
Ужин	Оладьи с повидлом	150/30	11,9	11,1	72,9	437,6
	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74,2
	<i>Итого:</i>	330	14,1	13,05	84,8	511,8
	<i>Итого за X день:</i>	1515	46,89	42,08	259,74	1601,5

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

МЕНЮ НА 30.01.2026г. (САД// 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая 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
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого:</i>	427	11,1	13,71	66,55	435,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Щи со сметаной	200	4,2	3,8	13,3	103,8
	Котлеты рыбные	70	8,9	2,9	6,2	86,3
	Рис отварной	150	3,1	4,8	20,4	137,25
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	<i>Итого:</i>	680	19,39	14,83	81,7	541,95
Полдник	Ряженка	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Хлеб пшеничный	60	3,8	2,6	37,8	190
	<i>Итого:</i>	240	8,8	8,3	45	291
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	15,3	14,19	93,1	559,1
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
	<i>Итого:</i>	410	17,97	16,53	107,41	648,1
	<i>Итого за X день:</i>	1857	57,76	53,57	310,76	1958,65