

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

МЕНЮ НА 29.01.2026г. (ЯСЛИ//1-3 года)

Прием пищи	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн.. вязкая	150	3,4	3,1	23,3	136,5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0
	Итого:	345	9,0	9,5	57,74	356,5
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 вермишелевый на курином бульоне	150	1,6	2,9	10,1	63,2
	Запеканка капустная с мясом грудки	120	10,7	12,9	13,5	212,8
	Кисель	150	0,16	0,01	26,4	106,6
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	Итого:	480	15,05	16,2	66,1	462,9
Полдник	Кефир	150	4,2	4,8	6,0	84,2
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
		200	7,84	11,06	32,96	263,2
Ужин	Творожная запеканка	150	20,2	10,1	37,2	306,8
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0
	Итого:		21,2	13,0	53,77	403,05
		360				
Итого IX за день:		1485	53,59	49,76	220,67	1528,05