

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

## МЕНЮ НА 28.01.2026г. (ЯСЛИ//1-3 года)

| Прием пищи          | Наименование блюда                                             | Масса порции, г | 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                          |
|                     | 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                           |
|                     | Итого:                                                         | 345             | 7,4                  | 9,8   | 53,24  | 332,8                          |
| 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 картофельный с клецками на кур. бульоне                    | 150             | 2,0                  | 3,6   | 10,3   | 72,9                           |
|                     | Курица тушеная в соусе                                         | 60              | 7,5                  | 2,3   | 2,4    | 60                             |
|                     | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 110             | 5,5                  | 3,9   | 23,9   | 155,2                          |
|                     | Компот из сухофруктов                                          | 150             | 0,3                  | 0,0   | 20,8   | 85,8                           |
|                     | Хлеб ржаной                                                    | 15              | 0,99                 | 0,18  | 5,1    | 25,6                           |
|                     | Хлеб пшеничный                                                 | 15              | 1,2                  | 0,15  | 7,5    | 39,0                           |
|                     | Итого:                                                         | 530             | 17,82                | 11,73 | 73,4   | 467,51                         |
| Полдник             | Йогурт                                                         | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                           |
|                     | Сушка                                                          | 30              | 2,82                 | 1,8   | 20,1   | 107,7                          |
|                     | Итого:                                                         | 180             | 7,02                 | 6,6   | 26,1   | 191,9                          |
| Ужин                | Кукуруза                                                       | 70              | 1,9                  | 7,8   | 11,8   | 132,7                          |
|                     | Омлет натуральный                                              | 60              | 5,6                  | 7,5   | 0,7    | 95,3                           |
|                     | Чай с сахаром                                                  | 150             | 0                    | 0     | 10     | 40                             |
| Итого:              | Хлеб пшеничный                                                 | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 51,2                           |
|                     | Итого:                                                         | 310             | 9,48                 | 15,66 | 32,7   | 319,2                          |
| Итого за VIII день: |                                                                | 1465            | 42,22                | 43,79 | 195,54 | 1353,81                        |