

МЕНЮ

Утверждаю

Зав. Волкова О.А. _____

На 14 января 2026 г.

	ВЫХОД ГОТОВЫХ БЛЮД (г)			
	если		сад	
<u>ЗАВТРАК:</u>		Ккал	Выход	Ккал
Творожно-манный пудинг со сгущённым молоком	140/15	314,4	150/23	316,9
Хлеб пшеничный с повидлом	30/12	113,4	40/15	124,3
Какао с молоком и сахаром	180	71,8	200	87,1
Всего за завтрак:		478,6		522,8
<u>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</u>сок	100		105	
<u>ОБЕД:</u>				
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180	289,5	200	336,1
Картошечка по-домашнему с мясом и м/с	150	184,2	160	187,5
Хлеб ржаной	35	57,8	44	67,8
Компот из сухофруктов	180	124,8	200	132,5
Всего за обед:		616,3		690,6
<u>ПОЛДНИК:</u>				
Пряник				
Йогурт	150	123	164	123,8
Всего в полдник:		123		123,8
<u>УЖИН:</u>				
Каша геркулесовая молочная с м/с	150	198,3	180	199,2
Хлеб пшеничный	30	95,1	40	97,5
Чай с сахаром	180	40,6	200	52,7
Всего за ужин:		310,4		360,1
Всего за день:		1528,3		1720,6