

меню на 20.01.2026г



Утверждено Заведующим

дошкольного отделения "Родничок" МАОУ" СОШ № 6"

Е.В.Ширяевой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 2		с 1-3 года		с 3-7 года	
Завтрак	Каша пшеничная с молоком	160	173,00	180	194,63
	Какао напиток с молоком	150	89,00	200	118,67
	Бутерброд с повидлом	50	141,82	65	184,36
	итого за завтрак	360	403,82	445	497,66
Завтрак 2	Напиток из шиповника	100	40,67	100	40,67
	итого за завтрак 2	100	40,67	100	40,67
Обед	Кукуруза	25	24,83	35	34,76
	Солянка овощная со сметаной	150	46,35	200	61,80
	Ёжики мясные	130	171,17	150	197,50
	Соус томатный	30	22,35	50	37,25
	Компот сухофруктов	150	84,75	180	101,70
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
	итого обед	525	434,25	665	539,01
Полдник	Нектар/сок	200	110,66	250	138,33
	итого за полдник	100	110,66	100	138,33
Ужин	Овощи тушёные со сметаной	180	302,40	220	369,60
	Сыр	10	36,00	10	36,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный.	60	141,00	80	188,00
	Чай сладкий	150	33,33	180	40,00
	итого ужин	400	512,73	490	633,60
Итого за день:		1485	1502,13	1800	1849,27