

меню на 22.01.2026г



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 4					
Завтрак		с 1-3 года		с 3-7 года	
	Каша ячневая с молоком	160	154,00	180	173,25
	Какао напиток с молоком	150	89,00	200	118,67
	Бутерброд с молоком сгущённым	45	116,22	57	148,36
	итого за завтрак	355	359,22	437	440,28
Завтрак 2	Отвар лимона	100	34,00	100	34,00
	итого за завтрак 2	100	34,00	100	34,00
Обед	Икра кабачковая	25	17,40	35	24,36
	Свекольник со сметаной	150	62,85	200	87,80
	Котлета	60	159,00	70	185,50
	Макаронные изделия отварные	110	123,53	130	145,99
	Компот из сухофруктов	150	84,75	180	101,70
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
	итого обед	535	532,33	665	651,35
Полдник	Нектар/сок	200	110,66	250	138,33
	итого за полдник	100	110,66	250	138,33
Ужин	Запеканка творожно-рисовая	170	351,00	180	421,00
	Соус фруктовый	30	27,93	50	46,52
	Хлеб пшеничный	60	141,00	80	188,00
	Чай	150	33,33	180	40,00
	итого ужин	410	553,26	490	695,52
Итого за день:		1500	1589,47	1942	1959,48