

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Поз Пожарова М.В.
«11» Января 2026 г.

Меню

«11» Января 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	150/200	4,5	5	31,0	187
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
Обед	Суп лапша с курицей	150/200	1,97	4,1	9,7	85
	Тефтели мясные	40/50	5,7	6,4	7,5	111
	Соус томатный	30/30				
	Гречка отварная	120/150	7,5	5,3	33,5	211
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4	0,02	24,99	101
	Хлеб ржаной	30/40	1,98	0,36	10,2	51
Полдник	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	130/150	0,5	-	10,1	42,4
Ужин	Лапшевник с творогом	120/150	18,1	13,1	33,56	321
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48