

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №69
Пожарова М.И.
«14» Январь 2026 г.

Меню

«14» Январь 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150/200	2,0	4,0	27,0	154
	Какао с молоком	150/180	3,8	3,3	15,5	109
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5/5				
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100/100	0,5	-	10,1	42
Обед	Суп картофельный с клецками на кур. бульоне	150/200	2,7	4,8	13,7	97
	Курица тушеная в соусе	60/70	8,7	2,7	2,8	70
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	7,45	5,3	32,6	211
	Компот из сух.фруктов	150/180	0,4	0,0	25,0	103
	Хлеб ржаной	30/40	0,99	0,18	5,1	25
Полдник	Кисломолочный продукт	130/150	5,0	5,7	7,2	103
Ужин	Винегрет	70/100	2,76	11,1	16,8	189
	Омлет натуральный	60/75	7,03	9,4	0,9	119
	Чай с сахаром	150/180	0	0	12	48
	Хлеб пшеничный	20/20	2,68	0,4	20,0	96