

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«ЦРР детский сад № 57»
Воробьева И.Ю

МЕНЮ НА 15/01/26

Неделя: первая
День: Четверг
Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом 150/3 г 188 ккал
А. Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая без молока (по факту) 155г 169ккал
Батон с сыром 20/4 г 63ккал
Чай с сахаром и лимоном 180/5г 57ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Напиток апельсиновый с курагой 100г 60,02ккал

ОБЕД:

Закуска из свеклы с зеленым горошком и чесноком 40г 37,98ккал
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной 150/5/6г 70ккал
Котлеты или биточки рыбные запеченные 60г 40,3ккал
Соус сметано-томатный 15г 32ккал
Рис припущенный с маслом 120г 126,4ккал
Кисель из с/м вишни 150г 62,47ккал
Хлеб пшеничный йодированный 20г 75ккал
Хлеб ржаной 20г 60ккал

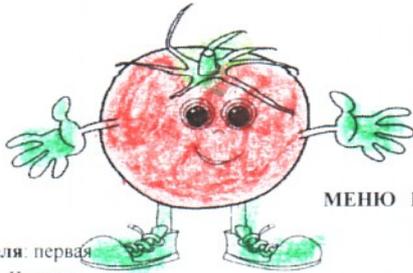
15:00

Сок фруктовый 100г 43 ккал.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:

Ленивые вареники с маслом 80г 220,45ккал
Молоко сгущеное 15г 49ккал
А. Соус вишневый (по факту) 20г 53ккал
Молоко 2,5% 150г 130ккал.
А Чай с сахаром 150г 28ккал
Фрукты свежие в ассортименте 100г 95ккал





Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«ЦРР детский сад № 57»
Воробьева И.Ю.

МЕНЮ НА 15/01/26

Неделя: первая
День: Четверг
Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет.

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом 200/5г 248ккал
А Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая без молока(по факту) 200/5г 169ккал
Батон с сыром 30/6 г 94ккал
Чай с сахаром и лимоном 180/5г 57ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Напиток апельсиновый с курагой 100г 60,02ккал

ОБЕД:

Закуска из свеклы с зеленым горошком и чесноком 60г 56,96ккал
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и сметаной 200/5/6г 189ккал
Котлеты или биточки рыбные запеченные 70г 80.2ккал
Соус сметано-томатный 30г 64ккал
Рис припущенный с маслом 150г 185ккал
Кисель из с/м вишни 180г 78,51ккал
Хлеб пшеничный йодированный 30г 75ккал
Хлеб ржаной 30г 60ккал

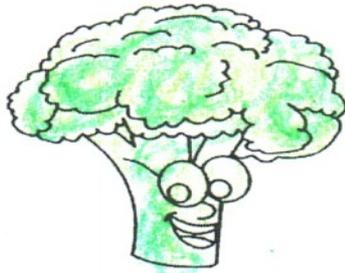
15:00

Сок фруктовый 100г 43 ккал.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:

Ленивые вареники с маслом 100г 300,33ккал
Молоко сгущеное 20г 66ккал
А.Соус вишневый(по факту) 30г 79ккал
Молоко 2,5% 180г 145,5ккал
АЧай с сахаром 180г 34ккал
Фрукты свежие в ассортименте 100г 95ккал





Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«ЦРР детский сад № 57»
Воробьева И.Ю.

МЕНЮ НА 15/01/26

Неделя: первая
День: Четверг
Возрастная категория: От 7 лет и старше

ЗАВТРАК

Каша манная молочная с маслом 200/5г 248ккал
А.Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая без молока(по факту) 200/5г 169ккал
Батон с сыром 30/6 г 94ккал
Чай с сахаром и лимоном 180/5г 57ккал

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

Напиток апельсиновый с курагой 100г 60,02ккал

ОБЕД:

Закуска из свеклы с зеленым горошком и чесноком 60г 56,96ккал
Щи из свежей капусты с картофелем с птицей и сметаной 200/5/6г 189ккал
Котлеты или биточки рыбные запеченные 90г 80,2ккал
Соус сметано-томатный 30г 64ккал
Рис припущенный с маслом 150г 185ккал
Кисель из с/м вишни 180г 78,51ккал
Хлеб пшеничный йодированный 30г 75ккал
Хлеб ржаной 30г 60ккал

15:00

Сок фруктовый 100г 43 ккал.

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:

Ленивые вареники с маслом 100г 300,33ккал
Молоко сгущеное 20г 66ккал
А.Соус вишневый(по факту) 30г 79ккал
Молоко 2,5% 180г 145,5ккал
АЧай с сахаром 180г 34ккал
Фрукты свежие в ассортименте 100г 95ккал

