



" Утверждаю"

Заведующий МБДОУ "ЦРР -
детский сад № 18" г. Петушки
Е.Г. Грахольская

Меню на 13 Января 2026 г

ЗАВТРАК				
	ЯСЛИ	Ккал	САД	Ккал
Каша Дружба молочная	150	148	200	197,3
Какао с молоком	170	96,53	180	102,2
хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/7	102,5	0/6/10	144,5
Печенье	10	35,1	20	74,1
Итого за завтрак	350	347,03	416	518,1
2-ЗАВТРАК				
Сок	100	52	100	52
Итого за 2-завтрак	100	52	100	52
ОБЕД				
Рассольник с мясом и сметаной	150	153	200	204
Капуста тушеная с сердцем	150	170,2	180	194,6
Хлеб ржаной	38	59,3	48	74,3
Хлеб пшеничный	21	40,3	27	54,6
Компот из сухофруктов	150	28,7	180	34,4
Итого за обед	509	422,8	635	561,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Сырники со сгущенным молоком	110/30	399,1	130/30	457,6
Молоко	150	81	180	97,2
Яблоко	110	57	110	57
Итого за уплотненный полдник	420	537,1	470	611,8
ВСЕГО		1358,9		1744

