



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ "ЦПР -  
детский сад № 18" г. Петушки

Е.Г. Грахольская

## Меню на 13 Января 2026 г

<b>ЗАВТРАК</b>				
	<b>ЯСЛИ</b>	<b>Ккал</b>	<b>САД</b>	<b>Ккал</b>
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>347,03</b>	<b>416</b>	<b>518,1</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>				
Сок	100	52	100	52
<b>Итого за 2-завтрак</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>52</b>
<b>ОБЕД</b>				
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
<b>Итого за обед</b>	<b>509</b>	<b>422,8</b>	<b>635</b>	<b>561,9</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Сырники со сгущенным молоком	110/30	399,1	130/30	457,6
Молоко	150	81	180	97,2
Яблоко	110	57	110	57
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>420</b>	<b>537,1</b>	<b>470</b>	<b>611,8</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1358,9</b>		<b>1744</b>

