



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

Меню на 16 Января 2026г

ЗАВТРАК				
	ЯСЛИ	Ккал	САД	Ккал
Каша гречневая молочная	150	164,2	200	218,9
Кофейный напиток с молоком	165	87,2	180	104,6
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/5	77,1	30/6	104,6
Печенье	10	35,1	20	74,1
Итого за завтрак	350	363,6	436	502,2
2-ЗАВТРАК				
Сок	100	52	100	52
Итого за 2-завтрак		52		52
ОБЕД				
Борщ с мясом и сметаной	150	141	200	188
Котлета рыбная	60	101,9	70	118,9
Картофельное пюре	110	124,3	130	177,6
Салат из квашеной капусты	40	16,24	50	20,3
Хлеб ржаной	39	57,8	48	72,8
Компот из сухофруктов	150	28,7	180	34,4
Итого за обед	549	469,94	678	612
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Омлет	100	207,6	110	228,3
Хлеб пшеничный	21	40,3	27	54,6
Булочка домашняя	50	169,5	60	203,4
Чай	150	31,74	180	37,34
Яблоко	110	52	110	52
Итого за уплотненный полдник	431	501,14	487	575,64
ВСЕГО		1386,7		1741,8

