



**Меню**  
**на 19 Января 2026 г**

| ЗАВТРАК                                  |            |              |            |               |
|------------------------------------------|------------|--------------|------------|---------------|
|                                          | ЯСЛИ       | Ккал         | САД        | Ккал          |
| Отварные рожки с маслом сливочным, сыром | 110/10     | 147          | 150/14     | 273,4         |
| Кофейный напиток с молоком               | 200        | 116,2        | 200        | 116,24        |
| Хлеб пшеничный с маслом сливочным        | 25/5       | 77,1         | 30/6       | 104,6         |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>350</b> | <b>340,3</b> | <b>400</b> | <b>494,2</b>  |
| 2-ЗАВТРАК                                |            |              |            |               |
| Яблоко                                   | 110        | 57,2         | 110        | 57,2          |
| <b>Итого за 2-завтрак</b>                | <b>110</b> | <b>57,2</b>  | <b>110</b> | <b>57,2</b>   |
| ОБЕД                                     |            |              |            |               |
| Суп "крестьянский" на м/б со сметаной    | 150        | 155,4        | 200        | 252,94        |
| Гуляш                                    | 60         | 126          | 80         | 168           |
| Картофельное пюре                        | 110        | 169,9        | 130        | 200,1         |
| Хлеб ржаной                              | 38         | 59,3         | 48         | 74,3          |
| Хлеб пшеничный                           | 21         | 39,1         | 27         | 55            |
| Компот из сухофруктов                    | 150        | 28,7         | 180        | 34,4          |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>529</b> | <b>578,4</b> | <b>665</b> | <b>784,7</b>  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК                      |            |              |            |               |
| Салат морковный                          | 80         | 84,56        | 90         | 95,13         |
| Оладьи с повидлом                        | 110/30     | 289,3        | 130/30     | 334,2         |
| Молоко                                   | 180        | 97,2         | 200        | 108           |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b>      | <b>400</b> | <b>471,1</b> | <b>450</b> | <b>537,3</b>  |
| <b>ВСЕГО</b>                             |            | <b>1447</b>  |            | <b>1873,5</b> |