



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

Меню НА 20 Января 2026 Г

ЗАВТРАК				
	ЯСЛИ	Ккал	САД	Ккал
Каша манная молочная	150	227,5	200	303,3
Какао с молоком	160	90,88	180	113,6
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	0/5/10	113,4	0/6/14	155,4
Печенье	10	39	20	78
Итого за завтрак	355	431,78	450	650,3
2-ЗАВТРАК				
Сок	100	56	100	56
Итого за 2-завтрак	100	56	100	56
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
Компот из сухофруктов	150	28,7	180	34,4
Хлеб пшеничный	21	39,1	27	55
Итого за обед	509	411,2	635	562,3
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Запеканка "творожное наслаждение"	120	170,52	150	213,2
Яйцо вареное	50	73	50	73
Снежок	140	79,8	170	96,9
Яблоко	100	52	100	52
Итого за уплотненный полдник	410	323,32	470	383,1
ВСЕГО		1222,3		1652