



" Утверждаю"

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

**Меню  
на 20 Марта 2026 г**

<b>ЗАВТРАК</b>				
	<b>ЯСЛИ</b>	<b>Ккал</b>	<b>САД</b>	<b>Ккал</b>
Каша гречневая молочная	150	164,2	200	218,9
Кофейный напиток с молоком	160	98,83	180	104,6
Хлеб пшеничный с маслом слив.	25/5	77,1	30/6	104,6
Печенье	10	31,2	20	74,1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>371,33</b>	<b>436</b>	<b>502,2</b>
<b>2-ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	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>
<b>ОБЕД</b>				
Борщ с мясом и сметаной	150	141	200	200,6
Котлета мясная	50	147,5	60	177
Рожки отварные с маслом	110	167,36	130	197,73
Хлеб ржаной	38	57,8	48	72,8
Компот из сухофруктов	150	28,7	180	34,4
<b>Итого за обед</b>	<b>498</b>	<b>542,36</b>	<b>618</b>	<b>682,53</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				
Рыба под омлетом	150	320	180	384
Салат из моркови с чесноком	30	15	40	20
Хлеб пшеничный	21	40,8	27	54,5
Чай	150	28,01	180	33,62
Яблоко	100	47	100	47
<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>451</b>	<b>450,81</b>	<b>527</b>	<b>539,12</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1421,7</b>		<b>1781,1</b>

