



**Меню
на 22 Января 2026 г**

ЗАВТРАК				
	ЯСЛИ	Ккал	САД	Ккал
Каша пшенная молочная	150	220,2	200	293,6
Какао с молоком	170	96,56	180	102,2
Хлеб пшеничный с маслом				
слив.	25/5	77,1	30/6	104,6
Печенье	10	39	20	78
Итого за завтрак	432,9			578,4
2-ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	100	60	100	60
Итого за 2-завтрак	100	60	100	60
ОБЕД				
Суп по-уральски с мясом и				
сметаной	150	113,9	200	151,87
Оладьи из печени	50	97,3	70	136,2
Картофельное пюре	110	169,4	130	200,2
Салат из квашеной капусты	40	16,24	50	20,3
Хлеб ржаной	39	56,3	48	59,1
Хлеб пшеничный	21	40,3	27	54,6
Компот из сухофруктов	150	28,7	180	34,4
Итого за обед	560	522,1	705	656,67
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Ватрушка	80	192	90	216
Яйцо вареное	50	78,4	50	78,4
Молоко	170	91,8	200	108
Яблоко	100	52	110	57,2
	400		450	
Итого за уплотненный полдник	414,2			459,6
ВСЕГО		1429		1754,7