



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

**Меню  
на 23 Марта 2026 г**

| <b>ЗАВТРАК</b>                      |             |               |            |               |
|-------------------------------------|-------------|---------------|------------|---------------|
|                                     | <b>ЯСЛИ</b> | <b>Ккал</b>   | <b>САД</b> | <b>Ккал</b>   |
| Каша манная молочная                | 150         | 227,5         | 200        | 303,3         |
| Кофейный напиток с молоком          | 160         | 93,02         | 180        | 104,6         |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром     | 0/5/10      | 113,4         | 30/6/12    | 155,38        |
| Печенье                             | 10          | 31,2          | 20         | 78            |
| <b>Итого за завтрак</b>             | <b>355</b>  | <b>433,92</b> | <b>448</b> | <b>641,3</b>  |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                    |             |               |            |               |
| 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>   |
| <b>ОБЕД</b>                         |             |               |            |               |
| Суп картофельный на м/б             | 150         | 88,2          | 200        | 117,6         |
| Плов с мясом                        | 150         | 259,2         | 180        | 311,4         |
| Икра кабачковая                     | 40          | 49,1          | 50         | 61,3          |
| Хлеб ржаной                         | 39          | 56,3          | 48         | 70,4          |
| Компот из сухофруктов               | 150         | 28,7          | 180        | 34,4          |
| <b>Итого за обед</b>                | <b>529</b>  | <b>481,5</b>  | <b>658</b> | <b>595,1</b>  |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>          |             |               |            |               |
| Овощное рагу                        | 150         | 117,75        | 180        | 212,04        |
| Хлеб пшеничный                      | 20          | 40,3          | 30         | 54,6          |
| Булочка домашняя                    | 50          | 214,17        | 60         | 257           |
| Чай                                 | 180         | 33,61         | 200        | 37,34         |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> | <b>400</b>  | <b>405,83</b> | <b>470</b> | <b>560,98</b> |
|                                     |             |               |            |               |
| <b>ВСЕГО</b>                        |             | <b>1378,5</b> |            | <b>1854,6</b> |