



" Утверждаю"

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

**Меню
на 23 Января 2026 г**

ЗАВТРАК				
	ЯСЛИ	Ккал	САД	Ккал
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
Итого за завтрак	350	371,33	436	502,2
2-ЗАВТРАК				
Сок фруктовый	110	57,2	110	57,2
Итого за 2-завтрак	110	57,2	110	57,2
ОБЕД				
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
Итого за обед	498	542,36	618	682,53
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
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
Итого за уплотненный полдник	451	450,81	527	539,12
ВСЕГО		1421,7		1781,1

