



" Утверждаю"

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

**Меню  
на 26 Января 2026 г**

ЗАВТРАК				
	ЯСЛИ	Ккал	САД	Ккал
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>
2-ЗАВТРАК				
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>
ОБЕД				
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>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
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>