



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

**Меню
на 29 Января 2026 г**

ЗАВТРАК				
	ЯСЛИ	Ккал	САД	Ккал
Каша рисовая молочная	150	162,4	200	216,5
Какао с молоком	170	96,53	180	102,2
Хлеб пшеничный с маслом слив.	20/5	77,1	30/6	104,6
Печенье	10	31,2	20	62,4
Итого за завтрак	355	367,2	436	485,7
2-ЗАВТРАК				
Сок	100	52	100	52
Итого за 2-завтрак		52		52
ОБЕД				
Щи с курицей и сметаной	150	134,7	200	179,6
Суфле из печени	60	172,7	80	207,3
Картофельное пюре	110	130,5	130	154
Салат из квашеной капусты	40	16,24	50	20,3
Хлеб ржаной	38	57,8	48	72,8
Хлеб пшеничный	21	39,8	27	51,6
Компот из сухофруктов	150	28,7	180	34,4
Итого за обед	569	580,4	715	720
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Сырники со сгущенным молоком	90/30	380,5	120/30	473
Молоко	180	97,2	200	108
Яблоко	100	47	100	47
Итого за уплотненный полдник	400	524,7	450	628
ВСЕГО		1524,4		1885,7

