

СВЕРДЛОВСКАЯ С. ТАЛЦА
 ОГРН 1026602232300
 ИНН 6654006721
 МКОУ «Детский сад № 22 «Рыбнушка»
 ЗАВЕДУЮЩИЙ
 МАЛЮКОВ А.Н.
 «РЫБНУШКА»

Меню на 21.01.2026

Примечания	Наименование блюда	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет
День 8		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
Завтрак	Омлет натуральный	100	120	163,75	196,50	9,75	11,70	13,12	15,74	1,75	2,10
	Какао с молоком	150	180	101	121,00	2,9	3,87	2,61	3,48	17,18	22,90
	Батон 20/30 масло 6/9	26	39	91,72	137,58	1,6	2,40	5,13	7,67	10,34	15,52
	Повидло	50	50	120	120,00	0,2	0,20	0	-	30,5	30,50
	10-00 Сок	150	150	69	69,00	0,75	0,75	0	-	15,15	15,15
	Итого за завтрак:	326	389	476,47	575,08	14,45	18,17	20,86	26,89	59,77	71,02
	Итого второй завтрак	150	150	69	69	0,75	0,75	0	0	15,15	15,15
Обед	Куриный бульон с греч	180	200	141,6	157,30	10,7	11,88	10,8	12,00	0,5	0,55
	Макаронные отварные	130	150	163	188,00	4,6	5,31	3,27	3,77	28,09	32,40
	Гуляш из курицы	80	100	96,76	110,50	8,47	9,68	7,04	8,04	1,67	1,91
	Хлеб крестьянский	25	30	59	70,80	1,92	2,31	0,24	0,29	11,97	14,37
	Хлеб Чусовской	30	37,5	67,5	84,37	2,16	2,70	0,39	0,48	13,35	16,68
	Салат капуста с морковью	50	60	70	84,00	0,56	0,68	5,05	6,06	5,31	6,38
	Напиток из шиповника	150	180	72,8	87,30	0,53	0,63	0,23	0,27	17,1	20,50
	Итого за обед:	645	757,5	670,66	782,27	28,94	33,19	27,02	30,91	77,99	92,79
Полдник	Запеканка творожная с рисом	100	120	224	269,00	14,5	17,40	9,9	11,90	19,2	23,10
	Чай с сахаром	150	180	26	31,00	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18
	Сгущенное молоко	20	20	66	66,00	1,36	1,36	1,7	1,70	11,2	11,20
	Итого за полдник:	270	320	316	366	15,89	18,79	11,61	13,61	37,22	42,48
	Итого за день:	1391	1616,5	1463,13	1723,35	59,28	70,15	59,49	71,41	174,98	206,29