

Утверждаю

Заведующий

Макарова В. В.

МЕНЮ на 22.01.2026 года					
	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход порции</i>		<i>Калорийность</i>	
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
Завтрак	Каша гречневая	150	190	129	175
	Кофе с молоком	150	180	76	92
	Бутерброд с маслом	24.	35.	78	108
Завтрак - 2	Кефир	150	180	79,2	95,4
Обед	Свекла отварная ломтиком	40	50	40,11	50,14
	Щи со сметаной	180	200	130,5	145
	Кура тушенная	60	80	94,5	126
	Рис отварной	110	135	138	169
	Компот из ягод	150	180	84,75	101,7
	Хлеб ржаной	30	45	64,2	96
Уплотненный Полдник	Картофель отварной	150	160	120,8	129,2
	Сельдь с/с с луком	40	50	79,2	99
	Булочка сдобная	65	80	158,1	197,7
	Чай сладкий	150	180	37,8	45,36
	Банан	195	195	142,5	142,5