

МЕНЮ

«Утверждаю»

заведующий МБДОУ ЦРР ДС № 33

А.А. Аленицкая

Дата 22.01.2026

МЕНЮ на 23.01.2026

| МЕНЮ на 23.01.2026 | | Калорийность | | ВЫХОД |
|--------------------------|---------|--------------|---------|-------|
| | | Ясли | Сад | |
| ЗАВТРАК | | | | |
| Каша манная молочная | 184,5 | 246,0 | 150/200 | |
| Какао с молоком | 105,51 | 136,9 | 180/200 | |
| Батон | 78,3 | 78,3 | 30 | |
| Сыр | 14,64 | 21,96 | 4/6 | |
| Итого | 382,95 | 483,16 | | |
| 2 ЗАВТРАК – 10 часов | | | | |
| Яблоко | 45,6 | 48,0 | 95/100 | |
| ОБЕД | | | | |
| Борщ | 157,67 | 187,8 | 180/200 | |
| Рис отварной | 169,5 | 169,5 | 150/150 | |
| Рыба тушеная с овощами | 128,92 | 147,34 | 70/80 | |
| Компот из сухофруктов | 46,74 | 57,4 | 180/200 | |
| Хлеб | 63,0 | 73,5 | 30/35 | |
| Итого | 547,25 | 635,54 | | |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Печенье | 156,45 | 223,5 | 35/50 | |
| Напиток из шиповника | 76,78 | 89,5 | 180/200 | |
| Итого | 233,23 | 313,0 | | |
| УЖИН | | | | |
| Жаркое по домашнему | 283,11 | 283,11 | 200 | |
| Чай с сахаром | 38,0 | 38,0 | 200 | |
| Хлеб | 73,5 | 73,5 | 35 | |
| Итого | 395,31 | 395,31 | | |
| Общее количество за день | 1604,34 | 1875,01 | | |