Утверждено _____ Р.Ю. Чекина

Заведующая МАДОУ д\с « Колосок»



Меню на 22 Октября 2026 года

Наименование блюда	Масса порции (гр)			Калорийность порции	
	Сад	Меню2	Ясли	САД/Меню 2	ЯСЛИ
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	180	180	150	236,2	196
Бутерброд с маслом	45	45	35	183	180
Кофейный напиток с молоком	180	180	150	110	105
2й завтрак					
Плоды свежие(яблоки)	0	150	0	78	0
Обед					
Суп картофельный с бобовыми на м/б	180	180	150	133,8	111,5
Котлеты рыбные запеченные	70	70	70	181	181
Картофель отварной	130	130	110	144	140
Овощи натуральные(св.огурец)	30	30	30	23	23
Компот из плодов сушеных(кураги и изюма)	180	180	150	89,2	85
Соус сметанный	20	20	20	31	31
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	30	88,8	66,7
Полдник					
Кисломолочный напиток(кефир)	150	150	150	86	86
Печенье "Сахарное"	40	40	40	168,9	168,9
Ужин					
Сырники из творога	100	100	100	311,66	311,66
Соус брусничный	30	30	30	28,1	28,1
Чай без сахара	180	180	150	2,5	2,5