

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Аршановский
детский сад «Торгах»

/Боргоякова Ю.В./



МЕНЮ
на 28.01 2026 года
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя _1_ День _3_							
завтрак	Макароны отварные	130	3.56	4.64	20.97	135.33	№87
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	№1
	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	11.88	45.48	№72
	Бутерброд с маслом	20.5	1.54	3.46	9.75	78	№16
Итого		335	10.2	12.7	42.90	321.81	
II завтрак	Кисломолочный напиток	100	5.04	5.76	14.31	112.33	№95
Итого		100	5.04	5.76	14.31	112.33	
обед	Салат витаминный	34	0.6	1.42	1.65	22.5	№17
	Рассольник ленинградский	180	1.51	3.68	11.95	87.02	№82
	Гуляш из курицы	50	6.41	6.78	5.22	107.5	№64
	Рис отварной	110	3.13	3.31	21.38	129.6	№70
	Компот из сух.фр. с вит.С	150	0.23	0.0	21.01	81	№9
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	45.2	№101
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	№101
Итого		564	14.34	15.51	81.11	515.62	
Полдник	Пирожок с картофелем	65	4.2	6.9	34.3	185.16	№500
	Молоко кипяченое	150	3.4	3.6	7.2	80	№96
Итого		215	7.6	10.5	31.5	265.16	
Итого за день:		1214	37.18	44.47	169.82	1214.92	

Третье блюдо витаминизируется ежедневно

Кладовщик



Котожекова Н.Д.