

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Аршановский
детский сад «Торгах»
/Боргоякова Ю.В./

МЕНЮ

на 29.01

2026 года

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя _1_ День _4_							
завтрак	Каша геркулесовая	180	5,57	7,38	20,40	169,5	86
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	2
Итого		370	11,17	17,65	47,98	394,5	
II завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	386
Итого		100	0,40	0,40	9,80	44	
обед	Салат из свеж. капусты	40	0,51	2,58	2,91	36,19	24
	Щи из св.капусты со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	34
	Рыба тушеная	60	10,74	5,72	38,58	121,62	40
	Картофельное пюре	120	2,92	4,30	29,35	167,82	332
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	417
	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		560	20,09	17,93	111,84	569,12	
Полдник	Каша «Дружба»	180	5,34	8,83	22,79	195,43	99
	Чай с сахаром	150	0	0	11,88	45,48	72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	101
Итого		350	6,86	9,01	44,61	286,11	
Итого за день:		1380	38,52	44,99	214,23	1293,73	

Третье блюдо витаминизируется ежедневно

Кладовщик

(подпись)

Котожекова Н.Д.