

Утверждаю  
И.о.заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 29 «Улыбка  
С.В Зверева \_\_\_\_\_

МЕНЮ

На 12 января 2026г. Понедельник.

Завтрак

Наименование блюда	Норма на 1 реб, грамм			
	Если		Сад	
	Выход	Калории	Выход	Калории
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	216	200	289
Чай с сахаром	150	28	180	34
Масло сливочное	4	26	5	33
Хлеб пшеничный	30	68,1	40	90,8

Обед

Наименование блюда	Норма на 1 реб, грамм			
	Если		Сад	
	Выход	Калории	Выход	Калории
Салат из моркови	30	16	60	31
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	150/8	64	200/6	86
Котлета из курицы	60	164	70	191
Макароны отварные	120	134	150	168
Компот из сухофруктов	150	58	180	70
Хлеб ржаной	40	85,6	50	107

Полдник

Наименование блюда	Норма на 1 реб, грамм			
	Если		Сад	
	Выход	Калории	Выход	Калории
Булочка Российская	60	200	70	233
Чай с сахаром	150	28	180	34

Утверждаю  
И.о.заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 29 «Улыбка  
С.В Зверева \_\_\_\_\_

МЕНЮ

На 12 января 2026г. Понедельник.

Завтрак

Наименование блюда	Норма на 1 реб, грамм			
	Если		Сад	
	Выход	Калории	Выход	Калории
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	216	200	289
Чай с сахаром	150	28	180	34
Масло сливочное	4	26	5	33
Хлеб пшеничный	30	68,1	40	90,8

Обед

Наименование блюда	Норма на 1 реб, грамм			
	Если		Сад	
	Выход	Калории	Выход	Калории
Салат из моркови	30	16	60	31
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	150/8	64	200/6	86
Котлета из курицы	60	164	70	191
Макароны отварные	120	134	150	168
Компот из сухофруктов	150	58	180	70
Хлеб ржаной	40	85,6	50	107

Полдник

Наименование блюда	Норма на 1 реб, грамм			
	Если		Сад	
	Выход	Калории	Выход	Калории
Булочка Российская	60	200	70	233
Чай с сахаром	150	28	180	34