

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

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			
	Ясли		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			
	Ясли		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			
	Ясли		Сад	
	Выход	Калории	Выход	Калории
Булочка Российская	60	200	70	233
Чай с сахаром	150	28	180	34

## МЕНЮ

На 12 января 2026г. Понедельник.

### Завтрак

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