



Утверждено:  
Приказом МБДОУ №42  
от 29.08.2025 г. № 124 - ОД

*МЕНЮ на 11.02.2026*  
*3 день (1 неделя, среда)*

| Название блюда:                             | САД       |        | ЯСЛИ      |        |
|---------------------------------------------|-----------|--------|-----------|--------|
|                                             | Выход, г: | Ккал:  | Выход, г: | Ккал   |
| ЗАВТРАК:                                    |           |        |           |        |
| Каша пшенная молочная                       | 180       | 189,42 | 180       | 189,42 |
| Чай с молоком                               | 200       | 140,06 | 150       | 120,88 |
| Батон с маслом                              | 40/5      | 125,85 | 30/5      | 102,65 |
| Всего ккал за завтрак:                      | 515,1     |        | 412,95    |        |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК:                             |           |        |           |        |
| Банан                                       | 100       | 89,30  | 95        | 84,83  |
| Всего ккал за второй завтрак:               | 89,30     |        | 84,83     |        |
| ОБЕД:                                       |           |        |           |        |
| Салат из свежей капусты                     | 50        | 39,3   | 30        | 25,17  |
| Рассольник со сметаной на мясном бульоне    | 200       | 114,01 | 150       | 87,48  |
| Котлета аппетитная                          | 70        | 171,5  | 60        | 152,65 |
| Картофель отварной с маслом                 | 130       | 130,06 | 110       | 108,41 |
| Лимонный напиток                            | 200       | 56,25  | 150       | 48,38  |
| Хлеб ржаной                                 | 50        | 102,5  | 40        | 82     |
| Всего ккал за обед:                         | 613,62    |        | 504,09    |        |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:                        |           |        |           |        |
| Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом | 200/20    | 301,58 | 180/20    | 260,09 |
| Кисломолочный напиток                       | 200       | 137    | 180       | 118,43 |
| Батон                                       | 30        | 87,2   | 20        | 69,6   |
| Всего ккал за уплотн. полдник:              | 525,78    |        | 448,12    |        |
| Всего ккал за день:                         | 1684,03   |        | 1449,99   |        |