



Карс
подпись

УТВЕРЖДАЮ:
Карасева О.С.
расшифровка подписи

М Е Н Ю - 5



На 30 января 2026 г.

ЗАВТРАК

	Если 1-3		Сад 3-7	
1. Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	140/3	180,10	180/3	225,90
2. Чай без сахара, с мармелодом	170/10	48,86	180/20	96,30
3. Бутерброд с сыром, маслом слив.	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77

II Завтрак

1. Яблоки свежие	100	47,00	100	47,00
------------------	-----	-------	-----	-------

Обед

Салат из моркови с сахаром	40	20,92	60	31,38
2. Суп гороховый с картоф. с мясным фрикад.	150/10	108,56	180/10	126,35
3. Тефтели мясные	50	92,46	70	129,44
4. Рагу из овощей	120	162,29	150	202,86
5. Компот из свежих фруктов	150	32,89	180	39,47
6. Хлеб ржаной	40	79,20	45	89,19

Полдник

1. Ряженка	150	76,00	180	92,00
2. Кондитерское изделие (сушки)	20	66,20	20	66,20

Ужин

1. Рыба тушеная с овощами	40/20	196,18	50/25	105,00
2. Пюре картофельное	120	190,80	140	128,10
3. Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
4. Хлеб пшеничный	20	47,00	35	82,25
Итого за 5 день 1404,19(ккал)		Итого за 5 день 1616,69(ккал)		