

Заведующий МБДОУ «ДС №33 «Незабудка»
Н.Н. Чайникова

Утверждаю



МЕНЮ на 21 января 2026 года

Завтрак

1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/6
2. Какао с молоком 180/6
3. Бутерброд с маслом сливочным 30/5

Завтрак № 2 10.00

1. Сок 200

Обед

1. Вингерет овощной 60 гр
2. Щи со свежей капустой с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной 180/10/7
3. Тефтели мясные в томатном соусе 60/20
4. Каша гречневая с маслом сливочным 130/3
5. Компот из урюка 180
6. Хлеб пшеничный, ржаной 30/45

Полдник

1. Ряженка 180
2. Сушки 20

Ужин

1. Пудинг творожный с повидлом 130/20
2. Чай с сахаром 180/6

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
63,07	59,29	248,71	1789,01

Заведующий МБДОУ «ДС №33 «Незабудка»
Н.Н. Чайникова

Утверждаю



МЕНЮ на 21 января 2026 года

Завтрак

1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/6
2. Какао с молоком 180/6
3. Бутерброд с маслом сливочным 30/5

Завтрак № 2 10.00

1. Сок 200

Обед

1. Вингерет овощной 50 гр
2. Щи со свежей капустой с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной 150/5/7
3. Тефтели мясные в томатном соусе 45/15
4. Каша гречневая с маслом сливочным 110/2
5. Компот из урюка 150
6. Хлеб пшеничный, ржаной 20/35

Полдник

1. Ряженка 150
2. Сушки 20

Ужин

1. Пудинг творожный с повидлом 110/20
2. Чай с сахаром 150/5

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
55,41	47,63	216,45	1523,31