

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/С №33 «Незабудка»
Н. Н. Чайникова

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/С №33 «Незабудка»
Н. Н. Чайникова

МЕНЮ на 30 января 2026 год

Завтрак

1. Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным 180/3
2. Чай с сахаром, с мармеладом 180/20
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/5/5

Завтрак № 2 10.00

1. Фрукты свежие 100

Обед

1. Салат из моркови с сахаром 60
2. Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками 180/10
2. Тефтели мясные 60
3. Рагу из овощей 150
4. Компот из свежих фруктов 180
5. Хлеб пшеничный, ржаной 45

Полдник

1. Ряженка 180
2. Сушки 20

Ужин

1. Рыба тушеная с овощами 50/25
2. Пюре картофельное 140
3. Чай с сахаром и лимоном 180/6/7
4. Хлеб ашеничный 35

Всего:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
55,54	56,75	214,22	1616,69

МЕНЮ на 30 января 2026 год

Завтрак

1. Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным 140/3
2. Чай с сахаром, с мармеладом 170/10
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5

Завтрак № 2 10.00

1. Фрукты свежие 100

Обед

1. Салат из моркови с сахаром 40
2. Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками 150/10

2. Тефтели мясные 50
3. Рагу из овощей 120
4. Компот из свежих фруктов 150
5. Хлеб пшеничный, ржаной 40

Полдник

1. Ряженка 150
2. Сушки 20

Ужин

1. Рыба тушеная с овощами 40/20
2. Пюре картофельное 120
3. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5
4. Хлеб ашеничный 20

Всего:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
39,55	53,63	185,71	1404,19