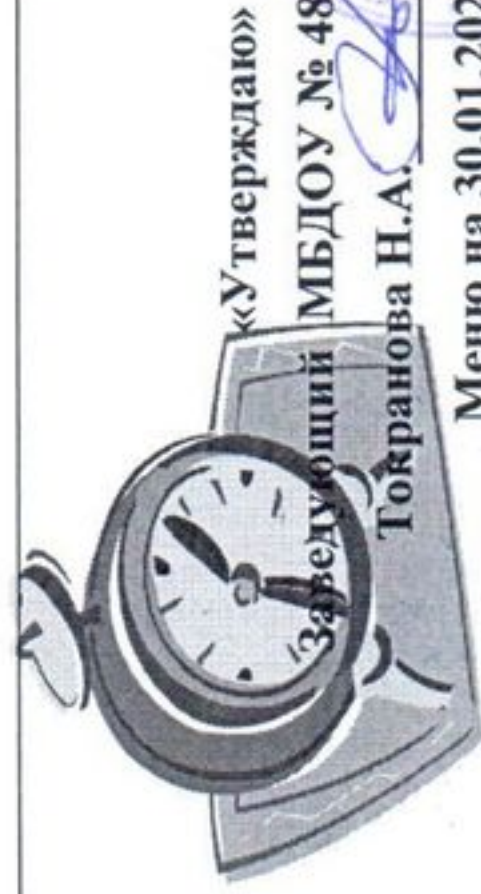




«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 48 «Веснянка»

Токранова Н.А.

Меню на 30.01.2026 г.

Меню С 1-3 лет	Выход готового блюда	Ккал готового блюда (граммы)
Завтрак: Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	140/3	180,10
Чай без сахара с мармеладом	170/10	48,15
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/5/5	115,67
10 ⁰⁰ Фрукты свежие	100	47,00
Обед:		
Салат из моркови с сахаром	40	20,92
Суп гороховый с мясными фрикадельками	150/10	108,56
Тефтели мясные	50	92,46
Рагу из овощей	120	162,29
Компот из свежих фруктов	150	32,89
Хлеб ржаной	40	79,20
Полдник:		
Кисломолочный напиток катык 2,5% жирности	150	76,00
Сушки	20	66,20
Ужин :		
Рыба тушеная с овощами	40/20	196,18
Пюре картофельное	120	109,80
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78
Хлеб пшеничный	20	47,00



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 48 «Веснянка»

Токранова Н.А.

Меню на 30.01.2026 г.

Меню с 3-7 лет	Выход готового блюда	Ккал готового блюда (граммы)
Завтрак: Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным	180/3	225,90
Чай без сахара с мармеладом	180/20	96,30
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/5	128,77
10 ⁰⁰ Фрукты свежие	100	47,00
Обед:		
Салат из моркови с сахаром	60	31,38
Суп гороховый с мясными фрикадельками	180/10	126,35
Тефтели мясные	70	129,44
Рагу из овощей	150	202,86
Компот из свежих фруктов	180	39,47
Хлеб ржаной	45	89,19
Полдник:		
Кисломолочный напиток катык 2,5% жирности	180	92,00
Сушки	20	66,20
Ужин :		
Рыба тушеная с овощами	50/25	105,00
Пюре картофельное	140	128,10
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	26,48
Хлеб пшеничный	35	82,25