

Заведующий д/с №53

Утверждаю:

Демчук Н.В.

МБДОУ д/с №53 №1

Меню на 12 января 2026 г. Сад 172-34

Выход Калории

Завтрак:

<u>Яйцо вареное</u>	<u>1 шт.</u>	<u>32,0</u>
<u>Икра кабачковая консерв.</u>	<u>100 гр.</u>	<u>97,0</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>20 гр.</u>	<u>47,2</u>
<u>Бутерброд с маслом</u>	<u>30/6 гр.</u>	<u>115,71</u>
<u>Чай</u>	<u>200 гр.</u>	<u>27,73</u>

Обед:

<u>Щи из св. капусты со смет.</u>	<u>190/10 гр.</u>	<u>89,79</u>
<u>Биточек из говядины</u>	<u>80 гр.</u>	<u>223,78</u>
<u>Пюре картофельное</u>	<u>150 гр.</u>	<u>167,54</u>
<u>Соус красный основной</u>	<u>30 гр.</u>	<u>8,3</u>
<u>Огурцы свежие</u>	<u>30 гр.</u>	<u>9,6</u>
<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>20 гр.</u>	<u>47,2</u>
<u>Хлеб ржаной</u>	<u>50 гр.</u>	<u>95,0</u>
<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	<u>200 гр.</u>	<u>40,0</u>

Полдник:

<u>Лапшевник из творога</u>	<u>150 гр.</u>	<u>174,07</u>
<u>Молоко сгущенное</u>	<u>20 гр.</u>	<u>15,0</u>
<u>Какао с молоком</u>	<u>200 гр.</u>	<u>98,78</u>

Ужин:

<u>Бутерброд с маслом</u>	<u>20/5 гр.</u>	<u>84,6</u>
<u>Чай</u>	<u>180 гр.</u>	<u>15,02</u>

Воспитатели: