

МЕНЮ  
На 30.09.2026 г.

|                  | Наименование блюд                          | Выход          |                |
|------------------|--------------------------------------------|----------------|----------------|
|                  |                                            | сад            | ясли           |
| <b>Завтрак</b>   | Суп молочный гречневый со сливочным маслом | 200            | 150            |
|                  | Кофейный напиток со сгущенным молоком      | 180            | 150            |
|                  | Батон йодированный. с маслом               | 20/5           | 15/5           |
|                  | <b>Энергетическая ценность</b>             | <b>375,23</b>  | <b>239,07</b>  |
| <b>2 завтрак</b> | Фрукты 10-00 час.                          | 100            | 95             |
|                  | <b>Энергетическая ценность</b>             | <b>37,5</b>    | <b>35,6</b>    |
| <b>Обед</b>      | Овощная нарезка                            | 50             | 35             |
|                  | Суп картофельный с пшенной крупой          | 200            | 180            |
|                  | Плов из вареной птицы                      | 200            | 160            |
|                  | Кисель из сухофруктов + Витамин С          | 180            | 150            |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 20             | 15             |
|                  | Хлеб ржаной                                | 20             | 15             |
|                  | <b>Энергетическая ценность</b>             | <b>692,38</b>  | <b>589,96</b>  |
| <b>Полдник</b>   | Котлета рыбная                             | 70             | 60             |
|                  | Рагу с овощами                             | 140            | 110            |
|                  | Чай с сахаром                              | 180            | 150            |
|                  | Хлеб ржаной                                | 17             | 15             |
|                  | <b>Энергетическая ценность</b>             | <b>400,26</b>  | <b>247,92</b>  |
|                  | <b>Итого за день</b>                       | <b>1398,69</b> | <b>1009,72</b> |

Заведующий МДОБУ № 12  
Ст. м/с МДОБУ № 12



М.Н.Таркивская  
А.Р.Ахатова