

**МЕНЮ**  
На 22.01.2026 г.

|                  | Наименование блюд                         | Выход          |                |
|------------------|-------------------------------------------|----------------|----------------|
|                  |                                           | сад            | ясли           |
| <b>Завтрак</b>   | Лапшевник с творогом со сгущенным молоком | 180/25         | 130/15         |
|                  | Кофейный напиток с молоком                | 180            | 150            |
|                  | <b>Энергетическая ценность</b>            | <b>444,59</b>  | <b>348,45</b>  |
| <b>2 завтрак</b> | Сок яблочный                              | 180            | 150            |
|                  | Кондитерские изделия                      | 75             | 45             |
|                  | <b>Энергетическая ценность</b>            | <b>422,46</b>  | <b>269,10</b>  |
| <b>Обед</b>      | Овощная нарезка                           | 50             | 35             |
|                  | Суп из овощей со сметаной                 | 200            | 180            |
|                  | Котлета из говядины                       | 75             | 55             |
|                  | Свекла тушеная                            | 150            | 110            |
|                  | Компот из свежих фруктов+ Витамин «С»     | 180            | 150            |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 20             | 15             |
|                  | Хлеб ржаной                               | 37             | 30             |
|                  | <b>Энергетическая ценность</b>            | <b>562,02</b>  | <b>389,34</b>  |
|                  | <b>Полдник</b>                            | 140            | 110            |
|                  |                                           |                |                |
|                  |                                           |                |                |
|                  |                                           |                |                |
|                  | Картофельное пюре со сливочным маслом     | 140            | 110            |
|                  | Биточек рыбный                            | 75             | 60             |
|                  | Чай с сахаром                             | 180            | 150            |
|                  | Батон йодированный                        | 20             | 15             |
|                  | <b>Энергетическая ценность</b>            | <b>387,03</b>  | <b>282,13</b>  |
|                  | <b>Итого за день</b>                      | <b>1816,10</b> | <b>1289,02</b> |

Заведующий МДОБУ № 12  
Ст. медсестра



М.Н.Таркивская  
А.Р.Ахатова