

Меню (сад) 20.01.2026

Заведующий МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»
Густокашина Л.В.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энерг.це н.ккал
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	150	4,57	5,55	21,27	152,81
Бутерброд с маслом,сыром	32/7/12	5,16	9,34	15,64	167,95
Чай с сахаром,	190	0,08	0	6,46	26,12
Второй завтрак					
Фрукты свежие(яблоки)	121	0,53	0,53	13,1	62,83
Обед					
Салат из свёклы отварной	50	0,87	2,97	5,12	50,6
Суп крестьянский с крупой	180	1,93	4,24	11,13	92,31
Котлеты или биточки рыбные	80	17,5	8,86	8,79	14,57
Пюре картофельное	130	3,53	5,9	24,78	166,8
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	6,78	27,09
Хлеб ржаной	41	2,63	0,35	16,86	81,11
Хлеб пшеничный	26	1,92	0,16	12,66	59,72
Уплотнённый полдник					
Омлет натуральный	85	0,94	7,43	1,49	76,77
Пирожок с рисом и яйцом	60	5,36	3,78	38,42	208,9
Хлеб пшеничный	15	1,11	0,09	7,3	34,45
Чай с сахаром	180	0,08	0	5,97	24,18

Меню (ясли) 20.01.2026

Заведующий МАДОУ детский сад № 13 «Журавушка»
Густокашина Л.В.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энерг.це н.ккал
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	130	3,97	4,79	18,44	132,34
Бутерброд с маслом,сыром	25/6/12	4,63	8,5	12,22	144,61
Чай с сахаром	170	0,06	0	4,19	16,98
Второй завтрак					
Фрукты свежие(банан)	98	2,04	0,68	28,52	130,37
Обед					
Салат из свёклы отварной	30	0,52	1,79	3,07	30,36
Суп крестьянский с крупой	150	1,62	3,59	9,29	77,63
Котлеты или биточки рыбные	70	15,33	7,79	7,69	161,62
Пюре картофельное	130	3,53	5,9	24,78	166,8
Компот из смеси сухофруктов	170	0	0	5,81	23,22
Хлеб ржаной	32	2,06	0,27	13,15	63,31
Хлеб пшеничный	12	0,89	0,07	5,84	27,57
Уплотнённый полдник					
Омлет натуральный	65	0,73	5,73	1,14	58,97
Пирожок с рисом и яйцом	60	5,36	3,78	38,42	208,9
Хлеб пшеничный	12	0,89	0,07	5,84	27,57
Чай с сахаром	170	0,1	0	4,19	16,98