

Меню (сад) 21.01.2026

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, ы,г	Энерг. цен. ккал
Завтрак					
Запеканка из творога	130	22,01	16,84	13,87	301,18
Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,4
Бутерброд с маслом	32/7	2,41	5,	15,64	124,3
Какао с молоком	190	3,25	2,67	11,44	83,72
Второй завтрак					
Йогурт	150	3,09	2,33	4,65	74,36
Обед					
Уха рыбацкая	180	7,68	3,66	13,97	119,54
Кнели из птицы с рисом	70	23,52	25,45	4,06	338,92
Капуста тушеная	130	4,39	4,98	16,63	131,64
Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,34	0,05	18,63	76,18
Хлеб ржаной	41	2,63	0,35	16,86	81,11
Хлеб пшеничный	26	1,92	0,16	12,66	59,72
Уплотнённый полдник					
Салат картофельный с солёным огурцом	80	1,68	4,97	12,29	101,15
Пряник	31	2,01	2,54	21,18	115,63
Хлеб пшеничный	12	0,89	0,07	5,84	27,57
Чай с сахаром	180	0,1	0	5,97	24,18

Меню (ясли) 21.01.2026

Утверждаю:
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					
Запеканка из творога	100	16,94	12,97	10,82	232,28
Молоко сгущеное	15	1,08	1,28	8,33	49,2
Бутерброд с маслом	25/6	1,8	4,96	12,22	100,96
Какао с молоком	170	2,94	2,93	9,4	76,37
Второй завтрак					
Йогурт	130	2,69	2,02	4,03	64,44
Обед					
Уха рыбацкая	150	6,39	3,05	11,64	99,54
Кнели из птицы с рисом	50	16,79	18,12	2,83	241,14
Капуста тушеная	100	3,53	3,8	13,22	103,42
Кисель из сока плодового или ягодного	170	0,34	0,05	19,76	80,66
Хлеб ржаной	32	2,06	0,27	13,15	63,31
Хлеб пшеничный	13	0,96	0,08	6,32	29,87
Уплотнённый полдник					
Салат картофельный с солёным огурцом	60	1,27	3,71	9,22	75,85
Пряник	31	2,01	2,54	21,18	115,63
Хлеб пшеничный	12	0,89	0,07	5,84	27,57
Чай с сахаром	170	0,1	0	4,19	16,98