

# Меню (сад)

## 17.03.2026

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. ккал
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная жидкая	150	4,57	5,55	21,27	152,81
Бутерброд с маслом	24/6	1,81	4,95	11,73	98,66
Чай с молоком	190	1,47	1,47	9,1	55,7
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты свежие(яблоки)	121	0,53	0,53	13,1	62,83
<b>Обед</b>					
Салат из свёклы отварной с чесноком	50	0,87	2,97	5,09	50,43
Рассольник Ленинградский	180	2,13	4,36	15,09	110,31
Котлеты или биточки рыбные	80	17,5	8,86	8,79	184,57
Каша рассыпчатая с овощами	120	2,76	2,67	27,73	146,22
Соус сметанный	20	0,3	1,87	0,68	25,23
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
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,74	3,73	9,53	78,78
Коржик молочный	60	3,6	7,45	38,85	236,61
Хлеб пшеничный	13	0,96	0,08	6,32	29,87
Чай с сахаром	180	0,08	0	5,97	24,18

# Меню (ясли)

## 17.03.2026

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. цен. ккал
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная жидкая	130	3,97	4,79	18,44	132,34
Бутерброд с маслом	25/6	1,88	4,96	12,22	100,96
Чай с молоком	170	1,3	1,32	7,88	48,68
<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты свежие(банан)	90	2,04	0,68	28,52	130,37
<b>Обед</b>					
Салат из свёклы отварной с чесноком	30	0,52	1,79	3,05	30,25
Рассольник Ленинградский	150	1,79	3,7	12,6	92,62
Котлеты или биточки рыбные	70	15,33	7,79	7,69	161,62
Каша рассыпчатая с овощами	100	2,32	2,22	23,13	121,96
Соус сметанный	15	0,23	1,43	0,52	19,19
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
<b>Уплотнённый полдник</b>					
Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,74	3,73	9,53	78,78
Коржик молочный	60	3,6	7,45	38,85	236,61
Хлеб пшеничный	13	0,96	0,08	6,32	29,87
Чай с сахаром	170	0,06	0	4,19	16,98