

МБДОУ «Детский сад №1 «Солнышко»»

Заведующий

Демьяненко О.И.

МЕНЮ на 30.01.2026г.

наименование блюд	Выход, гр	белки	жиры	углеводы	Витамины, мг				ккал	№ РЕЦЕП ТУРЫ	Цена, руб
					B1	A	B2	C			
ЗАВТРАК											
1.Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	-	-	-	-	63	33	12р50к
2.Чай	200	-	-	14,97	-	-	-	-	56,85	20	1р09к
3.Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	15,2	-	59	-	-	137,1	71	8р50к
2 ЗАВТРАК											
1.Печенье	19	4,5	5,88	44,64	-	-	-	-	250,2	105	3р80к
ОБЕД											
1.Суп рыбный	200	8,091	2,86	13,15	-	-	-	-	110,95	3	14р31к
2.Ленивые голубцы	150	17,25	17,95	20	-	-	-	-	311,21	11	39р46к
3. Компот с вит. «С»	200	0,198	-	21,02	-	-	-	-	81,71	18	2р47к
4.Хлеб пшеничный	27	3,04	0,32	19,68	-	-	-	-	94	31	2р74к
5. Хлеб ржаной	41	3,3	0,6	16,7	-	-	-	-	87	31	2р35к
ПОЛДНИК											
1.Плюшка	70	5,7	3,5	40,3	0,1	17	0	0	215,4	38	11р21к
2.Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,15	0,1	-	0,3	7,36	152	30	18р81к

Итого: 117руб. 24 коп.