

# МЕНЮ

13 февраля 2026г.

| Прием пищи | Блюдо                           | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы | номер тех. карты |
|------------|---------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|------------------|
|            | <i>Каша рисовая</i>             | 200      | 219,90       | 5,72  | 7,84  | 31,52    | 7                |
|            | <i>Кофейный напиток</i>         | 180      | 103,37       | 3,38  | 3,71  | 14,33    | 55               |
|            | <i>Хлеб тиеничный с маслом</i>  | 30/7     | 75,30        | 1,64  | 3,28  | 0,28     | 83,79            |
|            |                                 |          |              |       |       |          |                  |
| Завтрак 2  |                                 |          |              |       |       |          |                  |
|            | <i>Суп картофельный с рыбой</i> | 200      | 199,41       | 19,78 | 4,88  | 18,95    | 19               |
|            | <i>Азу по-татарски</i>          | 230      | 400,32       | 19,92 | 23,09 | 28,01    | 24               |
|            | <i>Икра свекольная</i>          | 60       | 24,69        | 0,82  | 0,07  | 5,05     | 49               |
|            | <i>Компот из сухофруктов</i>    | 180      | 110,18       | 0,83  | 0,18  | 27,99    | 62               |
|            | <i>Хлеб тиеничный</i>           | 40       | 94,00        | 3,68  | 0,40  | 19,32    | 83               |
|            | <i>Хлеб ржаной</i>              | 50       | 100,50       | 3,68  | 0,70  | 18,85    | 84               |
| Полдник    | <i>Печенье</i>                  | 50       | 187,70       | 3,38  | 5,31  | 33,71    | 75               |
|            | <i>Молоко кипяченое</i>         | 200      | 120,00       | 5,80  | 6,40  | 5,38     | 64               |
| Ужин       | <i>Омлет</i>                    | 200      | 199,41       | 19,78 | 4,88  | 18,95    | 9                |
|            | <i>Чай с сахаром</i>            | 180      | 14,77        | 0,11  | 0,00  | 3,62     | 71               |
|            | <i>Хлеб тиеничный</i>           | 30       | 47,00        | 4,58  | 0,20  | 9,66     | 83               |

Старшая медсестра

Наместникова Т.Н.

Заведующий МАДОУ

Миронова О.В.

