

# МЕНЮ

19 февраля 2026г.

| Прием пищи | Блюдо                          | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы | номер тех. карты |
|------------|--------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|------------------|
|            | <i>Каша геркулесовая</i>       | 200      | 180,68       | 5,78  | 8,64  | 18,86    | 1                |
|            | <i>Какао с молоком</i>         | 180      | 130,66       | 3,98  | 4,23  | 19,53    | 56               |
|            | <i>Хлеб тиеничный с маслом</i> | 30/5     | 75,30        | 1,64  | 3,28  | 0,28     | 83,79            |
|            |                                |          |              |       |       |          |                  |
| Завтрак 2  |                                |          |              |       |       |          |                  |
|            | <i>Суп овощной</i>             | 200      | 168,11       | 6,39  | 9,34  | 14,74    | 13               |
|            | <i>Гуляш</i>                   | 80       | 200,30       | 14,34 | 14,56 | 3,02     | 21               |
|            | <i>Каша перловая</i>           | 120      | 156,17       | 2,90  | 3,35  | 28,54    | 38               |
|            | <i>Напиток из шиповника</i>    | 180      | 42,98        | 0,23  | 0,11  | 10,40    | 60               |
|            | <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>Пирог с повидлом</i>        | 70       | 193,10       | 4,60  | 2,04  | 37,44    | 52               |
|            | <i>Кисель</i>                  | 180      | 20,47        | 0,00  | 0,00  | 5,38     | 64               |
| Ужин       | <i>Рагу из овощей</i>          | 180      | 208,08       | 2,95  | 8,55  | 15,39    | 45               |
|            | <i>Чай с сахаром</i>           | 180      | 14,72        | 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.

