

# МЕНЮ

20 февраля 2026г.

| Прием пищи | Блюдо                          | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы | номер тех. карты |
|------------|--------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|------------------|
|            | <i>Каша манная</i>             | 200      | 96,96        | 2,81  | 3,86  | 11,43    | 4                |
|            | <i>Кофейный напиток</i>        | 180      | 103,37       | 3,38  | 3,71  | 14,33    | 55               |
|            | <i>Хлеб тиеничный с маслом</i> | 30/5     | 75,30        | 1,64  | 3,28  | 0,28     | 83,79            |
|            |                                |          |              |       |       |          |                  |
| Завтрак 2  | <i>Блины</i>                   |          |              |       |       |          |                  |
|            | <i>Щи</i>                      | 200      | 139,68       | 5,31  | 8,21  | 10,81    | 14               |
|            | <i>Плов</i>                    | 200      | 429,68       | 40,27 | 49,08 | 44,45    | 30               |
|            | <i>Компот из сухофруктов</i>   | 180      | 110,18       | 0,83  | 0,18  | 27,99    | 61               |
|            | <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>                 | 43       | 187,70       | 3,38  | 5,31  | 33,71    | 75               |
|            | <i>Молоко кипяченое</i>        | 200      | 120,00       | 5,80  | 6,40  | 9,40     | 67               |
| Ужин       | <i>Омлет</i>                   | 150      | 268,95       | 17,93 | 15,88 | 14,03    | 9                |
|            | <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.

