

Детский сад № \_\_\_\_\_

Согласовано  
Заведующий

29 января 2026 г.

**Меню 29 января 2026 г.  
(с заболеванием аллергия на молочную  
продукцию)**

**Стоимость питания в день (ясли)****164**

| Наименование блюда                                    | Выход (г) | Энергетическая<br>ценность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|-------|------|----------|
| <b>Завтрак 1</b>                                      |           |                            |       |      |          |
| Каша манная безмолочная с растительным маслом         | 134       | 123                        | 3,55  | 5,22 | 16       |
| Чай с сахаром                                         | 200       | 25                         | 0,1   | 0,03 | 9,1      |
| Хлеб пшеничный с вит-мин смесью                       | 30        | 75                         | 2,5   | 0,27 | 21       |
| <b>Завтрак 2</b>                                      |           |                            |       |      |          |
| Напиток "Апельсиновый"                                | 150       | 54                         | 0,05  | 0,01 | 11       |
| Кондитерское изделие                                  | 30        | 51,3                       | 0,48  | 0,42 | 9,6      |
| <b>Обед</b>                                           |           |                            |       |      |          |
| Щи из свежей капусты и картофелем, без сметаны        | 150       | 62,1                       | 2,5   | 3,19 | 5        |
| Тефтели из говядины с рисом и соусом                  | 70        | 142,9                      | 5,7   | 10,5 | 6,4      |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным     | 110       | 96,3                       | 2,56  | 2,75 | 15,3     |
| Чай с сахаром и лимоном                               | 150       | 27                         | 0,01  | 0,03 | 6,5      |
| Хлеб пшеничный с вит-мин смесью                       | 20        | 50                         | 1,65  | 0,18 | 14       |
| Хлеб ржаной                                           | 30        | 86                         | 2,44  | 0,5  | 21,99    |
| <b>Полдник</b>                                        |           |                            |       |      |          |
| Булочка "Домашняя"                                    | 50        | 125                        | 3,6   | 5,7  | 27,1     |
| Чай с сахаром                                         | 150       | 18                         | 0,1   | 0,02 | 4,6      |
| Каша "Артек" безмолочная с маслом растительным жидкая | 134       | 256,5                      | 5,3   | 5    | 48,4     |

Повар бригадир  
ООО "Общепит" г. Салавата

Медицинский работник

Согласовано  
Заведующий

29 января 2026 г.

Детский сад № \_\_\_\_\_

**Меню 29 января 2026 г.**

**Стоимость питания в день (сад)****164**

| Наименование блюда                                    | Выход (г) | Энергетическая<br>ценность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|-------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|--------|--------|----------|
| <b>Завтрак 1</b>                                      |           |                            |        |        |          |
| Каша манная безмолочная с маслом растительным         | 155       | 141,6                      | 4,16   | 5,92   | 18,5     |
| Чай с сахаром                                         | 200       | 24                         | 0,13   | 0,026  | 6,13     |
| Хлеб пшеничный с вит-мин смесью                       | 50        | 125                        | 4,2    | 0,45   | 35       |
| <b>Завтрак 2</b>                                      |           |                            |        |        |          |
| Напиток "Апельсиновый"                                | 150       | 54                         | 0,05   | 0,01   | 11       |
| Кондитерское изделие                                  | 30        | 51,3                       | 0,48   | 0,42   | 9,6      |
| <b>Обед</b>                                           |           |                            |        |        |          |
| Щи из свежей капусты и картофелем, без сметаны        | 180       | 75                         | 3      | 3,82   | 6        |
| Тефтели из говядины с рисом и соусом                  | 80        | 171,4                      | 6,8    | 12,6   | 7,6      |
| Макаронные изделия отварные с маслом растительным     | 130       | 113,8                      | 3,02   | 3,25   | 18       |
| Кисель витаминизированный "Киселек"                   | 180       | 55,8                       | 0,0018 | 0,0018 | 12,6     |
| Хлеб пшеничный с вит-мин смесью                       | 20        | 50                         | 1,65   | 0,18   | 14       |
| Хлеб ржаной                                           | 40        | 114,7                      | 3,25   | 0,7    | 29,33    |
| <b>Полдник</b>                                        |           |                            |        |        |          |
| Булочка "Домашняя"                                    | 130       | 194,2                      | 7,28   | 4,68   | 30       |
| Чай с сахаром                                         | 180       | 21,6                       | 0,12   | 0,024  | 5,52     |
| Каша "Артек" безмолочная с маслом растительным жидкая | 155       | 295,5                      | 6      | 5,7    | 55,75    |

Повар бригадир

Медицинский работник