

Утверждаю ООО «Славия»  
Директор \_\_\_\_\_ Оноприенко Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 13 \_\_\_\_\_



(подпись)

(Ф.И.О)

## МЕНЮ

на 14.01

2026 г.

День 13	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>						
Каша жидкая (пшеничная)	180	8,3	4,2	35,7	213,4	ТТК № 105
Чай с молоком или сливками	180	2,7	2,3	14,0	87,6	№ 394
Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	№ 2
<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>13,3</b>	<b>10,2</b>	<b>77,1</b>	<b>457,7</b>	-
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 399
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	-
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	ТТК № 4
Суп с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне	180	2,7	2,1	14,5	89,2	ТТК № 88
Тефтели с соусом (говядина)	70/30	10,3	12,4	11,0	205,3	ТТК № 65
Капуста тушеная	130	2,9	4,9	12,5	106,9	№ 336
Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	№ 376
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-
Хлеб пеклеванный	50	3,3	0,4	21,2	102,0	-
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>21,9</b>	<b>20,1</b>	<b>89,2</b>	<b>636,7</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Суфле из рыбы	70	11,8	6,6	3,1	122,6	ТТК № 74
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	№ 166
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	№ 392
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-
Булочка веснушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9	№ 473
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>13,7</b>	<b>97,3</b>	<b>608,0</b>	-
<b>Итого за 13 день:</b>		<b>58,3</b>	<b>44,2</b>	<b>283,2</b>	<b>1785,8</b>	

Шеф-повар:

*Жуков*