

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №40»  
Лутченко М.Е.

**Меню**  
**28 января 2026 год**  
**Сад**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Запеканка творожная со сметанным соусом	160/30	27,5	22,1	22,4	406,6
Кофеинный напиток	200	4,3	4,9	15,1	114,5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35/5	2,6	4,4	18,2	126,1
Сыр	14	3,8	3,8	-	57,6
<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>37,7</b>	<b>35,2</b>	<b>54,6</b>	<b>625,8</b>
<b>II завтрак</b>					
Банан	130	1,95	-	29,1	118,3
<b>Обед</b>					
Рассольник с курицей	200	8,0	6,8	18,1	166,2
Свежий помидор	30	0,12	-	0,9	4,2
Гуляш куриный	60	9,1	3,5	1,2	73,1
Картофельное пюре	130	2,6	1,95	23,5	119,2
Компот из чернослива	180	0,6	-	14,8	58,7
Хлеб ржаной	45	1,7	0,2	19,4	84,4
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>22,12</b>	<b>12,4</b>	<b>70,7</b>	<b>505,8</b>
<b>Полдник</b>					
Пирог с мясом	70	4,6	3,0	8,6	185,6
Чай сладкий	200	-	-	8,0	29,9
<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>4,6</b>	<b>3,0</b>	<b>16,6</b>	<b>215,5</b>
<b>Ужин</b>					
Каша пшеничная с маслом	200	9,8	2,2	72,9	301,4
Чай сладкий	200	-	-	8,0	29,9
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,6	14,2	64,3
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,7</b>	<b>2,8</b>	<b>95,1</b>	<b>395,6</b>