



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МДОУ  
«Детский сад №124»  
Е.Г.Савина

**МЕНЮ на 14 января 2025 год**

| Наименование<br>блюد          | до 3-х<br>лет<br>(вес) | с 3-х до<br>7 лет<br>(вес) | до 3-х<br>лет<br>(ГКал) | с 3-х<br>до 7 лет<br>(Гкал) |
|-------------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                |                        |                            |                         |                             |
| Каша геркулесовая             | 150                    | 200                        |                         |                             |
| Хлеб пшеничный с маслом       | 5/30                   | 7/40                       |                         |                             |
| Какао                         | 150                    | 200                        |                         |                             |
| <b>Всего:</b>                 |                        |                            | <b>390</b>              | <b>450</b>                  |
| <b>II ЗАВТРАК</b>             |                        |                            |                         |                             |
| Сок                           |                        |                            |                         |                             |
| <b>ОБЕД</b>                   |                        |                            |                         |                             |
| Огурец соленый                | 45                     | 70                         |                         |                             |
| Суп-лапша                     | 150                    | 200                        |                         |                             |
| Жаркое по –домашнему с курами | 150                    | 200                        |                         |                             |
| Компот из сухофруктов         | 150                    | 200                        |                         |                             |
| Хлеб ржаной                   | 40                     | 50                         |                         |                             |
| <b>Всего:</b>                 |                        |                            | <b>500</b>              | <b>690</b>                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |                        |                            |                         |                             |
| Молоко                        | 150                    | 200                        |                         |                             |
| Плюшка                        | 80                     | 90                         |                         |                             |
| <b>Всего:</b>                 |                        |                            | <b>210</b>              | <b>290</b>                  |
| <b>УЖИН</b>                   |                        |                            |                         |                             |
| Омлет                         | 100                    | 1230                       |                         |                             |
| Икра кабачковая               | 50                     | 60                         |                         |                             |
| Чай с сахаром                 | 150                    | 200                        |                         |                             |
| Хлеб пшеничный                | 30                     | 40                         |                         |                             |
| <b>Всего:</b>                 |                        |                            | <b>380</b>              | <b>440</b>                  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>          |                        |                            | <b>1480</b>             | <b>1860</b>                 |