

Заведующий МБДОУ «Центр №3 «Незабудка» г.Челябинска



МЕНЮ на 13 января 2026 года

Завтрак

1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180/3
2. Какао с молоком 180/6
3. Бутерброд с маслом сливочный 30/10

Завтрак № 2 10.00

1. Сок 200

Обед

1. Салат из моркови с сахаром 60
2. Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной 180/7
3. Гуляш из отварной говядины 40/40
4. Каша гречневая с маслом сливочным 130/3
5. Кисель 180
6. Хлеб пшеничный, ржаной 35/45

Полдник

1. Ряженка 180
2. Вафли 20

Ужин

1. Королевская ватрушка 150
2. Чай с сахаром и лимоном 180/6/7

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
66,90	58,03	274,12	1905,49

Заведующий МБДОУ «Центр №3 «Незабудка» г.Челябинска



МЕНЮ на 13 января 2026 года

Завтрак

1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180/3
2. Какао с молоком 180/6
3. Бутерброд с маслом сливочный 25/5

Завтрак № 2 10.00

1. Сок 200

Обед

1. Салат из моркови с сахаром 40
2. Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной 150/5
3. Гуляш из отварной говядины 40/40
4. Каша гречневая с маслом сливочным 130/3
5. Кисель 150
6. Хлеб пшеничный, ржаной 35/45

Полдник

1. Ряженка 150
2. Вафли 20

Ужин

1. Королевская ватрушка 150
2. Чай с сахаром и лимоном 180/6/7

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
55,94	49,39	231,44	1607,10