



Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

3 день 15.10.2025

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102                                                                                      | 180          | 5,70             | 9,80    | 41,20       | 284,50                           |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 169,50                           |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412                                                                                                     | 180          | 0,20             | 0,00    | 13,70       | 55,80                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 410          | 9,10             | 17,30   | 75,10       | 509,80                           |
| II Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                      | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |
| Обед                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,80             | 0,10    | 4,40        | 21,40                            |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86                                                                                  | 180          | 1,60             | 2,10    | 12,10       | 73,60                            |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261                                                                                | 80           | 8,74             | 4,07    | 2,20        | 80,00                            |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165                                                                                        | 130          | 7,30             | 5,50    | 33,20       | 215,60                           |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                      | 180          | 0,00             | 0,00    | 14,00       | 55,80                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                                | 30           | 1,88             | 0,30    | 12,40       | 59,40                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 680          | 22,66            | 12,37   | 92,76       | 575,88                           |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108                                                                                     | 180          | 0,80             | 0,90    | 4,80        | 31,70                            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 390          | 3,24             | 1,20    | 33,56       | 158,78                           |
| Всего за день:                                                                                                         | 1630         | 35,80            | 31,07   | 216,12      | 1307,06                          |