

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

Согласовано:

Директор:

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

6 день 29.12.2025

| Прием пищи/наименование блюда                                                                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                                                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 180          | 5,50             | 3,10    | 28,00       | 156,40                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 180          | 3,00             | 2,50    | 15,50       | 95,60                            |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)                                                                                          | 40/10        | 3,20             | 7,50    | 20,20       | 169,50                           |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 410          | 11,70            | 13,10   | 63,70       | 421,50                           |
| 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                            |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47                                                                                  | 180          | 2,30             | 4,50    | 7,40        | 73,44                            |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) №261                                                                                 | 80           | 8,74             | 4,07    | 2,20        | 80,00                            |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136                                                                                                | 130          | 3,50             | 4,50    | 22,90       | 132,30                           |
| КОМПОТ 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          | 19,56            | 13,77   | 77,76       | 492,42                           |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ №227                                                                                                      | 64           | 7,82             | 7,11    | 0,42        | 97,56                            |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5                                                                                                     | 60           | 1,08             | 5,16    | 4,50        | 69,24                            |
| 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:                                                                                                   | 334          | 11,34            | 12,57   | 33,68       | 293,88                           |
| Всего за день:                                                                                                         | 1574         | 43,40            | 39,64   | 189,84      | 1270,40                          |