

**Согласовано:**

Директор: Мерцель

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

6 день.

19.01.2026

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции   | Пищевые вещества   |                    |                    |                      | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                        |                | Белки, г           | Жиры, г            | Углеводы, г        |                      |                               |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                                                                                                         |                |                    |                    |                    |                      |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185                                                                                     | 180            | 5,50               | 3,10               | 28,00              | 156,40               | 185                           | 2011         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414                                                                                        | 180            | 3,00               | 2,50               | 15,50              | 95,60                | 414                           | 2016         |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)                                                                                         | 40/10          | 3,20               | 7,50               | 20,20              | 169,50               | 1                             | 2016         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>410</b>     | <b>11,70</b>       | <b>13,10</b>       | <b>63,70</b>       | <b>421,50</b>        |                               |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                                                                                      |                |                    |                    |                    |                      |                               |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                                                      | 150            | 0,80               | 0,20               | 14,70              | 62,60                | 399                           | 2011         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>150</b>     | <b>0,80</b>        | <b>0,20</b>        | <b>14,70</b>       | <b>62,60</b>         |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                                                                                                            |                |                    |                    |                    |                      |                               |              |                  |
| 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                | 1,2,3,4,5                     |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47                                                                                  | 180            | 2,30               | 4,50               | 7,40               | 73,44                | 47                            |              |                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106 )                                 | 80/70          | 8,74/9,03          | 4,07/9,17          | 2,2/10,08          | 80/123,62            | 261/106                       | 2016         |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136                                                                                                | 130            | 3,50               | 4,50               | 22,90              | 132,30               | 136                           | 2016         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                                                       | 180            | 0,00               | 0,00               | 14,00              | 55,80                | 53                            |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30             | 2,34               | 0,30               | 14,46              | 70,08                | 6                             |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                                | 30             | 1,88               | 0,30               | 12,40              | 59,40                | 7                             |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>680/670</b> | <b>27,28/27,57</b> | <b>13,77/18,87</b> | <b>73,76/85,64</b> | <b>492,42/536,04</b> |                               |              |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                                                         |                |                    |                    |                    |                      |                               |              |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227                                                                                                     | 64             | 7,82               | 7,11               | 0,42               | 97,56                | 227                           | 2016         |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5                                                                                                     | 60             | 1,08               | 5,16               | 4,50               | 69,24                | 5                             |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                                                     | 30             | 2,34               | 0,30               | 14,46              | 70,08                | 6                             |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                                                     | 180            | 0,10               | 0,00               | 14,30              | 57,00                | 411                           | 2016         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                            | <b>334</b>     | <b>11,34</b>       | <b>12,57</b>       | <b>33,68</b>       | <b>293,88</b>        |                               |              |                  |