

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

Директор:

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

8 день

21.01.2026

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) Итого за прием пищи:	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
	405	16,10	22,90	58,50	457,80		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
	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) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43 ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 Итого за прием пищи:	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
	650	18,02	10,30	73,66	432,68		
	Полдник						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а ЧАЙ С САХАРОМ №411 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 Итого за прием пищи: Всего за день:	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а	
	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
	390	8,34	5,50	45,56	269,08		
	1595	43,26	38,90	192,42	1222,16		