



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

Согласовано:

Директор: *М.И.Савва*

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

7 день

21.07.2026

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102                                                                                         | 180          | 5,70             | 9,80    | 41,20       | 284,50                           | 102          |                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                      | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                           | 416          | 2016                |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОП)                                                                                          | 30/20        | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           | 2            | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 410          | 14,20            | 20,10   | 73,20       | 544,90                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386                                                                                               | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                            | 386          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                            |              |                     |
| Обед                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или<br>огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,80             | 0,10    | 4,40        | 21,40                            | 1,2,3,4,5    |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) № 86                                                                                   | 180          | 1,60             | 2,10    | 12,10       | 73,60                            | 86           | 2016                |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322                                                                                            | 70           | 12,84            | 11,60   | 13,30       | 209,30                           | 322          | 2016                |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219                                                                                   | 130          | 4,90             | 7,90    | 29,60       | 211,90                           | 219          | 2016                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412                                                                                                        | 180          | 0,20             | 0,00    | 13,70       | 55,80                            | 412          | 2016                |
| 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            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 670          | 24,56            | 22,30   | 99,96       | 701,48                           |              |                     |
| Полдник                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| БУЛОЧКА №39                                                                                                               | 50           | 4,70             | 7,00    | 26,20       | 185,60                           | 39           |                     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)                                                                                              | 200          | 6,66             | 5,55    | 8,88        | 253,30                           |              |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                      | 250          | 11,36            | 12,55   | 35,08       | 438,90                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                            | 1430         | 50,52            | 55,35   | 217,74      | 1730,88                          |              |                     |