Утверждаю:

Директор: /Киселев Д.Г/ 05.10.2026г

Согласовано:

Директор: 01.09.2026г

Ежедневное меню 3-7 лет

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| 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 |
| **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 | 399 | 2011 |
| **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 | 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 | 80 | 8,74 | 4,07 | 2,20 | 80,00 | 261 | 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 | |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **19,56** | **13,77** | **77,76** | **492,42** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ВАФЛИ № 10 | 50 | 1,40 | 1,70 | 38,70 | 177,00 | 10 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **1,50** | **1,70** | **53,00** | **234,00** | | |
| **Всего за день:** | **1470** | **33,56** | **28,77** | **209,16** | **1210,52** | | |