

Утверждаю
Директор:

Директор:

31.03.2026

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗАКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60
Итого за прием пищи:	350	12,25	17,60	62,00	467,70
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60
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 огурец соленый, или свекла отварная)	30	0,50	0,08	2,70	12,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8,00	7,20	8,30	130,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,10	6,70	25,00	179,30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	20	1,25	0,20	8,26	39,60
Итого за прием пищи:	530	16,97	16,08	75,40	517,22
Полдник					
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	150	5,00	4,16	6,70	190,00
Итого за прием пищи:	200	9,7	11,16	32,9	375,6
Всего за день:	1180	39,32	45,24	179,80	1406,12



Утверждено:
Директор:

31.03.2026

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



Согласовано:
Директор:

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60
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
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 огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86	180	1,60	2,10	12,10	73,60
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	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:	670	24,56	22,30	99,96	701,48
Полдник					
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60
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