

МЕНЮ на 30.03.2026г.

И.о. заведующего

Утверждаю

(подпись)

И.Ж.П.Мартай

(расшифровка подписи)



Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. эквивалентность, ккал	N	песену	ры
				Б	Ж	У				
завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158			
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84			
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,60	0,065	33,05	88			
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31			
	Сыр(порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	110			
итого за завтрак		363	9,52	13,73	36,10	305,50				
второй завтрак	Блики печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284			
завтрак	Салат из соевых отруев с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130			
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1			
	Жаркое по домашнему	130	4,88	3,44	9,53	147,72	193			
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,55	23,20	114,50	84			
	Компот из консервированных фруктов	180	0,43	0,16	29,20	120,00	45			
итого за обед		540	9,72	8,78	66,37	466,91				
полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68			
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32			
итого за полдник		210	7,47	7,43	30,99	222,30				
ужин	Икра кабахочковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118			
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131			
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84			
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41			
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124			
итого за ужин		425	14,24	19,62	30,79	354,63				
итого за день:		1638	41,34	49,95	173,75	1394,93				

Неделя 1

День 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. эквивалентность, ккал	N	песену	ры
				Б	Ж	У				
завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	5,72	7,66	19,67	168,30	158			
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84			
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88			
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31			
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110			
итого за завтрак		430	12,52	18,20	45,18	394,07				
второй завтрак	Блики печеные (без сахара)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	284			
завтрак	Салат из соевых отруев с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130			
	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	180	0,72	3,69	4,38	80,10	6/1			
	Жаркое по домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,17	193			
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84			
	Компот из консервированных фруктов	200	0,48	0,18	32,44	133,40	45			
итого за обед		660	12,27	11,64	78,43	573,97				
полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68			
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32			
итого за полдник		250	9,55	9,88	46,85	316,50				
ужин	Икра кабахочковая	50	0,95	4,45	3,85	59,00	118			
	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131			
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84			
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41			
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124			
итого за ужин		540	17,91	24,16	44,87	466,98				
итого за день:		1980	52,64	64,27	224,84	1797,11				