

18 июня 2026, четверг  
Меню 3-8 лет

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1 Э.А. Садыхова



4-ый день

| №<br>реп. | Наименование блюд<br>и продукты                | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | У/гр/  | ККАЛ     | Витамины/<br>С |
|-----------|------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|----------|----------------|
|           | 1                                              | 2               | 3     | 4     | 5      | 6        | 7              |
|           | <b>1-ый завтрак</b>                            |                 |       |       |        |          |                |
| 311       | Каша ячневая<br>молочная жидкая                | 1/200           | 5,03  | 3,45  | 13,2   | 261,5    |                |
| 684       | Чай с сахаром                                  | 1/195/5         | 0,2   | 0     | 9,4    | 58,0     |                |
| 1         | Батон нарезной                                 | 22              | 1,33  | 0,13  | 9,47   | 38,0     |                |
|           | <b>2 – ой завтрак</b>                          |                 |       |       |        |          |                |
| 707       | Сок                                            | 1/100           | 0,5   | 0     | 12,36  | 38,0     |                |
|           | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |       |       |        |          |                |
| 152       | Суп лапша на<br>курином бульоне                | 1/243/7         | 7,86  | 8,4   | 13,9   | 182,17   |                |
| 492       | Плов из мяса курицы                            | 114/46          | 9,57  | 17,21 | 11,54  | 248,26   |                |
| 639       | Компот из<br>сухофруктов<br>витаминизированный | 1/200           | 0,54  | 0     | 20,86  | 121,5    | 0,50           |
|           | Хлеб белый                                     | 38              | 1,32  | 0,46  | 2,1    | 45,4     |                |
|           | Хлеб пеклеваемый                               | 50              | 3,32  | 0,52  | 27,36  | 72,4     |                |
|           | <b>Полдник</b>                                 |                 |       |       |        |          |                |
| 388       | Рыба тушеная с<br>овощами                      | 80/70           | 14,0  | 8,67  | 9,52   | 214,76   |                |
| 648       | Кисель концентр                                | 1/200           | 0     | 0     | 38,16  | 145,8    |                |
|           | Хлеб пшени                                     |                 |       |       |        |          |                |
| 368       | Фрукты свежие                                  | 1/100           | 0,38  | 0     | 9,34   | 42,75    |                |
|           | <b>Ужин</b>                                    |                 |       |       |        |          |                |
| 697       | Молоко                                         | 1/100           | 2,8   | 3,2   | 4,7    | 58,0     |                |
| 792       | Кондитерские<br>изделия                        | 30              | 1,04  | 0,91  | 8,53   | 13,5     |                |
|           | <b>Итого</b>                                   |                 |       |       |        |          |                |
|           |                                                |                 | 49,97 | 43,2  | 185,70 | 1 659,94 | 0,50           |
|           | <b>Норма</b>                                   |                 |       |       |        |          |                |
|           |                                                |                 | 60    | 60    | 261    | 1 800    | 0,50           |