

22 июня 2026, понедельник  
Меню 3-8 лет

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

6-ой день

| №<br>реп. | Наименование<br>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>                            |                 |       |       |       |         |                |
| 516       | Макароны отварные<br>с маслом                  | 5/95            | 2,14  | 8,04  | 25,32 | 154,85  |                |
| 337       | Яйцо отварное                                  | шт              | 5,03  | 3,6   | 1,9   | 63,0    |                |
|           | Икра кабачковая                                | 20              | 2,28  | 2,44  | 1,38  | 29,4    |                |
| 684       | Чай с сахаром                                  | 1/193/7         | 0,2   | 0     | 9,4   | 58,0    |                |
|           | <b>2 – ой завтрак</b>                          |                 |       |       |       |         |                |
| 707       | Сок                                            | 1/100           | 0,5   | 0     | 12,36 | 38,0    |                |
|           | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |       |       |       |         |                |
| 134       | Суп с крупой(пшено)<br>на кур/бульоне          | 1/250           | 7,61  | 9,65  | 24,58 | 227,65  |                |
| 534       | Биточки из филе<br>куриного                    | 68/100          | 10,53 | 9,12  | 35,18 | 225,34  |                |
|           | Капуста тушеная                                |                 |       |       |       |         |                |
| 639       | Компот из<br>сухофруктов<br>витаминизированный | 1/200           | 0,54  | 0     | 20,86 | 121,5   |                |
|           | Хлеб белый                                     | 38              | 1,32  | 0,46  | 2,1   | 45,4    |                |
|           | Хлеб пеклеванный                               | 50              | 3,3,2 | 0,48  | 3,68  | 72,4    |                |
|           | <b>Полдник</b>                                 |                 |       |       |       |         |                |
| 358       | Палочки творожные<br>в сметанном соусе         | 30/100          | 11,5  | 17,62 | 76,63 | 350,16  |                |
| 685       | Чай с молоком и<br>сахаром                     | 40/150/10       | 1,6   | 1,6   | 17,3  | 87,0    |                |
|           | Батон нарезной                                 | 22              | 1,33  | 0,13  | 9,47  | 45,0    |                |
|           | Фрукты свежие                                  | 1/100           | 0,38  | 0     | 9,34  | 45,6    |                |
|           | <b>Ужин</b>                                    |                 |       |       |       |         |                |
| 697       | Молоко                                         | 1/200           | 5,2   | 6,4   | 9,4   | 116,0   |                |
|           | Сухарики из<br>пшеничного хлеба                | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1   | 45,4    |                |
| итого     |                                                |                 | 60    | 65    | 261   | 1 660,5 | 0,50           |
| норма     |                                                |                 | 60    | 60    | 261   | 1 800   | 0,50           |