

09 июля 2026, четверг  
Меню 3-8 лет



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1  
Э.А. Садыхова.

9-й день.

| №<br>реп.           | Наименование<br>блюди<br>продукты       | Выход<br>блюда | Б/гр        | Жиры/гр   | У/гр          | Ккал          | Витами<br>ны |
|---------------------|-----------------------------------------|----------------|-------------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| 1                   | 2                                       | 3              | 4           | 5         | 6             | 7             | 8            |
| <b>1-ый завтрак</b> |                                         |                |             |           |               |               |              |
| 311                 | Каша гречневая<br>молочная жидкая       | 1/195/5        | 96,0        | 9,77      | 56,2          | 286,0         |              |
| 685                 | Чай с сахаром                           | 1/185/5        | 0,2         | 0         | 9,4           | 58,0          |              |
| 3                   | Бутерброд с<br>сыром                    | 22/15          | 5,2         | 7,5       | 7,3           | 122,0         |              |
| <b>2-ой завтрак</b> |                                         |                |             |           |               |               |              |
| 707                 | Сок                                     | 1/100          | 0,5         | 0         | 12,36         | 38,0          |              |
| <b>Обед</b>         |                                         |                |             |           |               |               |              |
| 98                  | Суп с клецками<br>на курином<br>бульоне | 1/245/5        | 6,67        | 6.96      | 22,14         | 241,7         |              |
| 489                 | Рагу из птицы                           | 110/48         | 11,9        | 12,79     | 56,45         | 192,5         |              |
| 639                 | Компот из<br>сухофруктов                | 1/200          | 0,54        | 0         | 20,86         | 121,5         | 0,50         |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 38             | 1,32        | 0,46      | 2,1           | 45,4          |              |
|                     | Хлеб ржаной                             | 30             | 1,66        | 0,24      | 1,84          | 36,2          |              |
| <b>Полдник</b>      |                                         |                |             |           |               |               |              |
| 726                 | Суп молочный<br>вермишелевый            | 1/195/5        | 9,5         | 4,4       | 7,6           | 101,55        |              |
|                     | Булочка сдобная                         | 1/55           | 6,25        | 10,16     | 52,52         | 237,0         |              |
| 692                 | Кофейный<br>напиток                     | 1/200          | 2,5         | 3,6       | 14,65         | 201,8         |              |
|                     | Фрукты свежие                           | 1/100          | 0,38        | 0         | 9,34          | 42,75         |              |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 20             | 1,32        | 0,46      | 2,1           | 45,4          |              |
| <b>Ужин</b>         |                                         |                |             |           |               |               |              |
| 697                 | Молоко                                  | 1/100          | 2,6         | 4,16      | 4,47          | 58,0          |              |
|                     | Сухарики из<br>ржаного хлеба            | 20             | 1,66        | 0,24      | 1,84          | 36,2          |              |
|                     | <b>Итого</b>                            |                | <b>55,2</b> | <b>60</b> | <b>273,48</b> | <b>1781,7</b> | <b>0,50</b>  |
|                     | <b>Норма</b>                            |                | <b>60</b>   | <b>60</b> | <b>261</b>    | <b>1800</b>   | <b>0,50</b>  |
|                     |                                         |                |             |           |               |               |              |