

13 июля 2026, понедельник
Меню 3-8 лет

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



1-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ гр/	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамины С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
511	Рис отварной рассыпчатый с маслом	95/5	8,1	9,1	20,7	165,77	
648	Икра кабачковая консерв.	1/20	2,72	2,44	2,43	29,4	
	Кисель концентр.	1/180	0	0	38,16	145,8	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38	
ОБЕД							
132	Суп перловый на курином бульоне	244/5	11,31	6,79	15,34	242,77	
455	Котлеты рубленые с куриным филе	1/70	9,92	11,4	17,4	203,0	
516	Макароны отварные	100/6	7,84	3,84	15,04	180,53	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,6	0	18,86	121,5	0,50
	Хлеб белый	58	4,6	1,32	5,3	97,6	
	Хлеб пеклеваемый	30	2,37	0,3	36,2	46,2	
Полдник							
233	Сырники с морковью в сметанном соусе	100/30	12,27	11,7	18,2	199,9	
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	23,8	165,3	
	Батон нарезной	22	1,47	0,23	1,36	48,7	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	10,41	42,75	
Ужин							
697	Молоко	1/110	7,9	6,8	11,9	153,0	
	сухарики из дарницкого хлеба	20	1,32	0,46	3,1	49,4	
Итого							
			7,74	51,04	283,0	1789,95	0,50
Норма			42,0	47,0	203,0	1400	0,50