

14 августа 2026, пятница
 Меню 3-8 лет

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



5-ый день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/ С
	1	2	3	4	5	6	7
1-ый завтрак							
302	Каша геркулесовая молочная вязкая	195/5	5,04	8,2	23,76	167,26	
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	14,65	152,0	
	Кондитерские изделия	32,5	1,04	0,91	8,53	13,5	
2 – ой завтрак							
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
ОБЕД							
139	Суп гороховый на кур/ бульоне	1/250	60,2	9,6	33,3	253,5	
431	Печень по строгановски	70	10,64	12,79	25,7	256,85	
297	Перловка отварное	90	5,5	4,4	17,2	150,25	
536	Свекла отварная	30	1,7	0	10,8	48,0	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,54	0	20,86	111,6	0,50
	Хлеб пшен	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб ржан	30	1,62	0,24	1,84	36,2	
Полдник							
714	Ватрушка с повидлом	55/25	7,28	3,36	9,19	113,0	
684	Чай с сахаром	1/195/5	0,2	0	9,4	58,0	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
311	Каша молочная пшениная	1/180/5	5,04	5,8	23,76	107,0	
Ужин							
697	Молоко	1/100	3,36	3,84	5,64	69,6	
	Сухарики из белого хлеба	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Сухарики из рж хлеба	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
итого			56	60	261	1806	0,50
норма			42	47	203	1400	0,50