

Утверждаю «ООО «Славия»  
Директор Оноприенко Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 176



## МЕНЮ

на 9.09 2026 г.

| День 3                                                              | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры   |
|---------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|------------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                              |            |             |             |                |                                      |                  |
| Каша жидкая (манная)                                                | 180        | 7,3         | 4,2         | 31,4           | 191,3                                | ТТК № 83         |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом,<br>медом, повидлом                 | 190/10     | 0,1         | 0,0         | 9,8            | 39,4                                 | № 392            |
| Батон                                                               | 20         | 1,5         | 0,6         | 10,3           | 52,4                                 | -                |
| Яйца вареные                                                        | 64         | 5,5         | 5,0         | 0,3            | 68,6                                 | № 213            |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>445</b> | <b>14,4</b> | <b>9,8</b>  | <b>51,8</b>    | <b>351,7</b>                         | <b>-</b>         |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>                           |            |             |             |                |                                      |                  |
| Сок яблочно-абрикосовый                                             | 200        | 1,0         | 0,2         | 19,6           | 83,4                                 | № 399            |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>    | <b>83,4</b>                          | <b>-</b>         |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                                 |            |             |             |                |                                      |                  |
| Огурец свежий                                                       | 50         | 0,4         | 0,1         | 0,9            | 6,5                                  | ТТК № 4          |
| Борщ с капустой и картофелем на<br>мясо-костном бульоне со сметаной | 180/10     | 1,7         | 5,1         | 9,2            | 95,5                                 | ТТК № 28         |
| Запеканка картофельная с мясом или<br>печенью (печень)              | 150        | 10,0        | 6,8         | 25,3           | 215,8                                | ТТК № 79         |
| Чай с лимоном                                                       | 180/10/7   | 0,2         | 0,0         | 10,0           | 41,7                                 | № 393            |
| Хлеб пшеничный                                                      | 20         | 1,5         | 0,1         | 9,7            | 46,0                                 | -                |
| Хлеб пеклеванный                                                    | 40         | 2,6         | 0,4         | 17,0           | 81,6                                 | -                |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>647</b> | <b>16,4</b> | <b>12,5</b> | <b>72,1</b>    | <b>487,1</b>                         | <b>-</b>         |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>                  |            |             |             |                |                                      |                  |
| Пюре из моркови или свеклы (свекла)                                 | 60         | 1,0         | 1,9         | 6,2            | 47,8                                 | № 324            |
| Котлеты, биточки, шницели,<br>рубленные с соусом сметанным          | 70/30      | 12,0        | 16,4        | 12,7           | 257,0                                | ТТК № 61,<br>354 |
| Каша рассыпчатая с овощами<br>(гречневая)                           | 130        | 7,0         | 4,8         | 32,0           | 208,5                                | № 166            |
| Компот из свежих плодов                                             | 180        | 0,1         | 0,1         | 20,9           | 86,0                                 | № 372            |
| Булочка веснушка                                                    | 50         | 4,0         | 3,0         | 29,6           | 160,9                                | № 473            |
| Хлеб пшеничный                                                      | 60         | 4,4         | 0,4         | 29,2           | 137,8                                | -                |
| <b>Итого:</b>                                                       | <b>580</b> | <b>28,5</b> | <b>26,6</b> | <b>130,6</b>   | <b>898,0</b>                         | <b>-</b>         |
| <b>Итого за 3 день:</b>                                             |            | <b>60,3</b> | <b>49,1</b> | <b>274,1</b>   | <b>1820,2</b>                        | <b>-</b>         |

Шеф-повар: