

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



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № 213 (сч)  
\_\_\_\_\_ Шайнова А.В.  
(подпись) (Ф.И.О.)



## МЕНЮ

на 07.10. 2026 г.

| День 3                                                               | Выход<br>г | Белки,<br>г | Жиры,<br>г  | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|-----------------------------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                               |            |             |             |                |                                   |
| Каша жидкая (манная)                                                 | 180        | 7,3         | 4,2         | 31,4           | 191,3                             |
| Чай с сахаром                                                        | 190/10     | 0,1         | 0,0         | 9,8            | 39,4                              |
| Батон                                                                | 20         | 1,5         | 0,6         | 10,3           | 52,4                              |
| Яйца вареные                                                         | 1 шт       | 6,8         | 6,1         | 0,4            | 83,8                              |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>455</b> | <b>15,7</b> | <b>10,9</b> | <b>51,9</b>    | <b>366,9</b>                      |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>                            |            |             |             |                |                                   |
| Сок яблочный                                                         | 200        | 1,0         | 0,2         | 19,6           | 83,4                              |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>200</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>    | <b>83,4</b>                       |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                                  |            |             |             |                |                                   |
| Огурец соленый                                                       | 50         | 0,4         | 0,1         | 0,9            | 6,5                               |
| Борщ с капустой и картофелем на мясо-<br>костном бульоне со сметаной | 180/10     | 1,7         | 5,1         | 9,2            | 95,5                              |
| Запеканка картофельная с мясом или<br>печенью (печень)               | 150        | 10,0        | 6,8         | 25,3           | 215,8                             |
| Чай с лимоном                                                        | 180/10/7   | 0,2         | 0,0         | 10,0           | 41,7                              |
| Хлеб пшеничный                                                       | 30         | 2,3         | 0,2         | 15,1           | 71,0                              |
| Хлеб пеклеванный                                                     | 40         | 2,6         | 0,4         | 17,0           | 81,6                              |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>657</b> | <b>17,2</b> | <b>12,6</b> | <b>77,5</b>    | <b>512,1</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                              |
| Котлеты, биточки, шницели, рубленые                                  | 70         | 11,6        | 15,2        | 11,0           | 234,5                             |
| Макаронные изделия отварные с<br>маслом                              | 130        | 4,9         | 4,4         | 31,1           | 188,4                             |
| Компот из свежих плодов                                              | 180        | 0,1         | 0,1         | 20,9           | 86,0                              |
| Лакомка                                                              | 40         | 3,0         | 3,5         | 24,8           | 124,9                             |
| Хлеб пшеничный                                                       | 60         | 4,4         | 0,4         | 29,2           | 137,8                             |
| <b>Итого:</b>                                                        | <b>540</b> | <b>25,0</b> | <b>25,5</b> | <b>123,2</b>   | <b>819,4</b>                      |
| <b>Итого за 3 день:</b>                                              |            | <b>58,9</b> | <b>49,2</b> | <b>272,2</b>   | <b>1781,8</b>                     |

Шеф-повар: