

Утверждаю **ООО «Славия»**  
 Директор **Онопrienko Ю.М**



Согласовано Заведующая МОУ  
 детского сада № **213 (с/г)**



## МЕНЮ

на **13.10.** 2026 г.

| День 7                                                                 | 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>                                 |            |             |             |                |                                   |
| Икра кабачковая консервированная                                       | 50         | 1,0         | 4,5         | 3,9            | 59,5                              |
| Омлет натуральный                                                      | 150        | 15,3        | 18,9        | 2,9            | 249,4                             |
| Чай с сахаром                                                          | 190/10     | 0,1         | 0,0         | 9,8            | 39,4                              |
| Батон                                                                  | 30         | 2,3         | 0,9         | 15,4           | 78,6                              |
| <b>Итого:</b>                                                          | <b>430</b> | <b>18,7</b> | <b>24,3</b> | <b>32,0</b>    | <b>426,9</b>                      |
| <b>Завтрак II для детей<br/>от 3 до 7 лет</b>                          |            |             |             |                |                                   |
| Сок яблочно-абрикосовый                                                | 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>                                    |            |             |             |                |                                   |
| Салат из белокочанной капусты                                          | 50         | 0,8         | 2,4         | 4,5            | 44,1                              |
| Суп картофельный с мясным фаршем                                       | 180        | 6,6         | 6,3         | 12,8           | 134,6                             |
| Макаронник с мясом или печенью<br>(говядина)                           | 150        | 14,8        | 7,6         | 31,5           | 272,7                             |
| Компот из свежих плодов                                                | 180        | 0,1         | 0,1         | 20,9           | 86,0                              |
| Хлеб пеклеванный                                                       | 40         | 2,6         | 0,4         | 17,0           | 81,6                              |
| <b>Итого:</b>                                                          | <b>600</b> | <b>24,9</b> | <b>16,8</b> | <b>86,7</b>    | <b>619,0</b>                      |
| <b>Уплотненный полдник<br/>для детей от 3 до 7 лет</b>                 |            |             |             |                |                                   |
| Запеканка из творога с морковью с<br>соусом молочным сладким с ванилью | 150/50     | 19,1        | 18,1        | 39,7           | 404,3                             |
| Молоко кипяченое                                                       | 200        | 5,6         | 4,9         | 9,3            | 104,8                             |
| Хлеб пшеничный                                                         | 30         | 2,3         | 0,2         | 15,1           | 71,0                              |
| Печенье                                                                | 20         | 1,5         | 2,0         | 14,9           | 83,4                              |
| <b>Итого:</b>                                                          | <b>450</b> | <b>28,5</b> | <b>25,2</b> | <b>79,0</b>    | <b>663,5</b>                      |
| <b>Итого за 7 день:</b>                                                |            | <b>73,1</b> | <b>66,5</b> | <b>217,3</b>   | <b>1792,8</b>                     |

**Шеф-повар:**