СОГЛАСОВАНО

Заведующий МОУ Детский сад № 16

_____Жилич А.В.

10.11.2026г.

МЕНЮ

(3-7 лет)

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Неделя 4 Вариант 17						
Завтрак	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (РИСОВАЯ)	180	2,7	7,2	28,4	196,2
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0	9,8	39,4
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30 5 10	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за завтрак		**425**	**7,2**	**13,9**	**52,8**	**377,2**
2 Завтрак	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,6	83,4
Итого за 2 завтрак		**200**	**1**	**0,2**	**19,6**	**83,4**
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ	180	6,6	6,3	12,8	134,6
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	4,4	31,1	188,4
	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180	0,1	0	9,8	39,4
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за обед		**680**	**26,4**	**26,6**	**83,3**	**690,5**
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60	28,1	21,3	30,1	439,7
	КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8
	БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Уплотненный		**450**	**36,7**	**27,4**	**58,5**	**647,3**
Всего за день:			**71,3**	**68,1**	**214,2**	**1 798,1**