

| Меню разработано на основе примерного меню и утверждённого СанПиНа | Утверждаю: Заведующий МДОБУ Г.В.Колоскова |           | Белки, г |        | Жиры, г |        | Углеводы, г |        | Энерг. ценность, ккал |         | Витамин, С |        |        |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|----------|--------|---------|--------|-------------|--------|-----------------------|---------|------------|--------|--------|
|                                                                    | МЕНЮ                                      | 1-3 г.    | 3-7 л.   | 1-3 г. | 3-7 л.  | 1-3 г. | 3-7 л.      | 1-3 г. | 3-7 л.                | 1-3 г.  | 3-7 л.     | 1-3 г. | 3-7 л. |
| 14.07.2025 г.                                                      | Вес в гр.                                 | Вес в гр. |          |        |         |        |             |        |                       |         |            |        |        |
| ЗАВТРАК № 1                                                        |                                           |           |          |        |         |        |             |        |                       |         |            |        |        |
| 1. Каша манная молочная                                            | 150                                       | 160       | 5,2      | 6,3    | 8,46    | 9,98   | 20,35       | 25,69  | 176,96                | 216,18  | 1,3        | 1,5    |        |
| 2. Чай с сахаром                                                   | 170                                       | 180       | 0,04     | 0,04   | 0       | 0      | 9,1         | 12,13  | 35                    | 47      | 1,6        | 2      |        |
| 3. Бутерброд с маслом сливочным                                    | 20<br>8                                   | 25<br>10  | 2,01     | 2,81   | 3,87    | 3,97   | 12,3        | 16,96  | 91,33                 | 114,66  | 0          | 0      |        |
| ЗАВТРАК № 2                                                        |                                           |           |          |        |         |        |             |        |                       |         |            |        |        |
| 10.30 – Яблоко.                                                    | 100                                       | 100       | 1        | 1      | 0,2     | 0      | 20,2        | 25,4   | 92                    | 110     | 4          | 8      |        |
| ОБЕД                                                               |                                           |           |          |        |         |        |             |        |                       |         |            |        |        |
| 1. Борщ с капустой и картофелем с мясом кур, со сметаной           | 170                                       | 200       | 4,3      | 6,5    | 3,9     | 5,2    | 17,51       | 22,09  | 105,6                 | 150     | 4,83       | 6,1    |        |
| 2.Каша гречневая.                                                  | 100                                       | 110       | 3,68     | 3,72   | 3,3     | 4,16   | 26,4        | 38,72  | 165,6                 | 207     | 0          | 0      |        |
| 3. Гуляш с мясом                                                   | 60                                        | 80        | 12,9     | 15,57  | 15,34   | 17,3   | 4,48        | 5,6    | 127,1                 | 142     | 3,77       | 4,71   |        |
| 4. Огурец свежий.                                                  | 20                                        | 25        | 0,38     | 0,57   | 0,07    | 0,11   | 1,61        | 2,42   | 8,05                  | 12,08   | 10         | 15     |        |
| 5. Компот из сухофруктов.                                          | 170                                       | 180       | 0,43     | 0,48   | 0       | 0      | 21,42       | 23,8   | 81                    | 90      | 0,36       | 0,4    |        |
| 6. Хлеб ржаной                                                     | 20                                        | 25        | 2,28     | 3,04   | 0,24    | 0,32   | 14,76       | 19,68  | 70,5                  | 94,0    | 0          | 0      |        |
| УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК                                                  |                                           |           |          |        |         |        |             |        |                       |         |            |        |        |
| 1. Суп рыбный со свежей рыбой.                                     | 100                                       | 110       | 2,9      | 3,8    | 3,08    | 4,62   | 15,01       | 18,01  | 113                   | 124     | 13,49      | 15,73  |        |
| 3.Чай с сахаром.                                                   | 170                                       | 180       | 0,06     | 0,07   | 0,02    | 0,03   | 13          | 15     | 58,4                  | 60,5    | 0,02       | 0,03   |        |
| 4. Печенье.                                                        | 15                                        | 15        | 2,28     | 3,04   | 0,24    | 0,32   | 14,76       | 19,68  | 70,5                  | 94,0    | 0          | 0      |        |
| Итого:                                                             | 1 273                                     | 1 400     | 37,46    | 46,94  | 38,72   | 46,01  | 190,90      | 245,18 | 1195,02               | 1461,38 | 39,37      | 53,47  |        |
| Стоимость 1 дня:                                                   | 90,19                                     | 124,02    |          |        |         |        |             |        |                       |         |            |        |        |
| Приятного аппетита!                                                |                                           |           |          |        |         |        |             |        |                       |         |            |        |        |