

| 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. |
| 25.12.2025 г. | Вес в гр. | Вес в гр. | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК № 1 | | | | | | | | | | | | |
| 1. Суп молочный гречневый. | 150 | 160 | 5,97 | 7,46 | 5,47 | 6,84 | 17,08 | 21,35 | 141,6 | 177 | 0,91 | 1,13 |
| 2. Чай с сахаром. | 180 | 200 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 9,6 | 11,2 | 43 | 58 | 0,09 | 0,11 |
| 3. Бутерброд с сыром | 20 10 | 25 12 | 1,54 | 2,32 | 0,16 | 0,24 | 13,16 | 20,08 | 61 | 92 | 0,01 | 0,01 |
| ЗАВТРАК № 2 | | | | | | | | | | | | |
| 10.30 – Яблоко. | 60 | 60 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 | 10 | 10 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | |
| 1. Свекольниксо сметаной, с мясом птицы. | 180 | 200 | 2,96 | 3,43 | 4,92 | 5,29 | 7,65 | 9,32 | 94,68 | 116 | 7,6 | 9,5 |
| 2. Овощное рагу с мясом птицы. | 90 | 120 | 14,74 | 17,53 | 10,38 | 13,3 | 23,66 | 29,46 | 239,2 | 342 | 6,95 | 7,32 |
| 3. Огурец свежий. | 15 | 20 | 3,98 | 5,3 | 4,88 | 6,5 | 0,68 | 0,91 | 87 | 116 | 0,75 | 1 |
| 4. Компот из смеси сухофруктов | 180 | 200 | 0,43 | 0,48 | 0 | 0 | 21,42 | 23,8 | 81 | 90 | 0,36 | 0,4 |
| 5. Хлеб ржаной | 20 | 25 | 2,28 | 3,04 | 0,24 | 0,32 | 14,76 | 19,68 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |
| УСИЛЕННЫЙ | | | | | | | | | | | | |
| 1. Рис с овощами. | 90 | 100 | 19,48 | 21,58 | 6,69 | 8,79 | 33,98 | 41,67 | 297 | 332 | 0,19 | 0,21 |
| 2. Чай с сахаром. | 170 | 180 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 0,03 | 13 | 15 | 58,38 | 60,46 | 0,02 | 0,03 |
| 3. Хлеб пшеничный | 20 | 25 | 2,28 | 3,04 | 0,24 | 0,32 | 14,76 | 19,68 | 70,5 | 94 | 0 | 0 |
| Итого: | 1 185 | 1 327 | 51,89 | 61,67 | 33,22 | 41,78 | 164,79 | 202,27 | 1 217,36 | 1 521,46 | 26,88 | 29,71 |
| Стоимость 1 дня: | 103,77 | 120,35 | | | | | | | | | | |
| Приятного аппетита! | | | | | | | | | | | | |