

Меню разработано на основе примерного меню и утверждённого СанПиНа	Утверждаю: Заведующий МДОБУ Г.В.Колоскова		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. ценность, ккал		Витамины, 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.
24.08.2026 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	35,4	47	1,6	2
3. Бутерброд с маслом сливочным	20 8	25 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.	90	100	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. Булочка домашняя.	45	45	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94,0	0	0
Итого:	1 293	1 420	37,46	46,94	38,72	46,01	190,90	245,18	1195,02	1461,38	39,37	53,47
Стоимость 1 дня:	140,19	164,02										
Приятного аппетита!												