МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

02.11.2026 понедельник

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. цен-ность	№ рец
		Белки	Жиры	Угле-воды		
Дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	**445**	**11.74**	**17.64**	**54.66**	**424**	
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	200/5	5.59	6.34	26.82	187	183/10
Бутерброды с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	001
Какао с молоком	200	3.70	3.75	13.22	101	416/2
Второй завтрак	**100**	**0.40**		**11.30**	**47**	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	**710**	**24.98**	**23.76**	**93.23**	**688**	
Фрикадельки из птицы	80	11.82	10.55	7.70	173	Ф325/2
Напиток из плодов шиповника	200	0.64	3.78	9.99	77	417/2
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3.53	3.13	24.24	139	179/13
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1.02	3.19	6.21	58	012
Суп картофельный на к/б	180/20	2.67	2.16	19.62	109	083/1
Полдник	**250**	**4.09**	**5.90**	**33.80**	**204**	
Пряники	50	3.75	5.90	11.80	115	2
Компот из изюма	200	0.34		22.00	89	394/5
Ужин	**450**	**28.97**	**23.26**	**34.79**	**464**	
Чай с лимоном	190/5/5	0.16	0.04	4.70	20	412/2
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Салат из горошка зеленого консервированного и репчатого лука.	50	1.38	2.29	2.81	37	010/1
Рыба запеченная в омлете (минтай)	150	22.13	19.98	1.81	275	229/1
Итого за день: **Стоимость питания 210 руб.**	**1 955**	**70.18**	**70.56**	**227.78**	**1 827**	

МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

02.11.2026 понедельник

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. цен-ность	№ рец
		Белки	Жиры	Угле-воды		
Дети от 1 до 3 лет						
Завтрак	**405**	**10.64**	**16.60**	**49.76**	**390**	
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	180/5	4.86	5.67	23.24	163	183/10
Бутерброды с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	001
Какао с молоком	180	3.33	3.38	11.90	91	416/2
Второй завтрак	**100**	**0.40**		**11.30**	**47**	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	**640**	**21.44**	**19.86**	**85.82**	**608**	
Салат из кукурузы (консервированной)	40	0.82	2.55	4.97	46	012
Суп картофельный на к/б	180	2.40	1.94	17.66	98	083
Фрикадельки из птицы	60	8.82	7.88	5.85	130	Ф325/1
Напиток из плодов шиповника	180	0.57	3.41	7.63	63	417/1
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Каша перловая рассыпчатая с маслом	130	3.53	3.13	24.24	139	179/13
Полдник	**230**	**4.05**	**5.90**	**31.60**	**195**	
Компот из изюма	180	0.30		19.80	80	394/5
Пряники	50	3.75	5.90	11.80	115	2
Ужин	**420**	**28.69**	**23.02**	**36.99**	**469**	
Чай с лимоном	180	0.08	0.01	7.24	29	412/1
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Салат из горошка зеленого консервированного и репчатого лука.	40	1.18	2.08	2.47	33	010/1
Рыба запеченная в омлете (минтай)	150	22.13	19.98	1.81	275	229/1
Итого за день:	**1 795**	**65.22**	**65.38**	**215.47**	**1 709**	
Стоимость питания 210 руб.						