МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

27.10.2026 вторник

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. цен-ность	№ рец
		Белки	Жиры	Угле-воды		
Дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	**465**	**13.31**	**20.08**	**61.40**	**479**	
Бутерброды с маслом и сыром.	55	6.52	12.26	11.20	181	003/2
Какао с молоком	200	3.70	3.75	13.22	101	416/2
Каша рисовая вязкая молочная	200/5/5	3.09	4.07	36.98	197	182/4
Второй завтрак	**100**	**3.00**	**6.00**	**4.10**	**82**	
Ряженка	100	3.00	6.00	4.10	82	420/8
Обед	**725**	**22.72**	**23.31**	**90.91**	**663**	
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Каша ячневая вязкая(гарнир)	150/5	4.27	3.95	27.20	161	182/6
Компот из вишни	200	0.30	0.18	21.91	90	390/4
Свекольник с картофелем на к/б	200	1.46	4.51	9.21	83	069/1
Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0.68	2.61	4.31	43	023
Гуляш из курицы	40/30	10.71	11.11	2.81	154	293/2
Полдник	**250**	**3.75**	**5.39**	**38.55**	**218**	
Напиток из плодов шиповника	200	0.64	3.78	9.99	77	417/2
Кух с масляно -сахарной крошкой	50	3.11	1.61	28.56	141	Ф442/2
Ужин	**450**	**8.62**	**12.57**	**52.44**	**358**	
Чай с сахаром	190/10	0.11	0.03	9.10	37	411/2
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Рагу из овощей	190/10	3.21	11.59	17.87	189	148/10
Итого за день:	**1 990**	**51.40**	**67.35**	**247.40**	**1 800**	

МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

27.10.2026 вторник

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы		
Дети от 1 до 3 лет						
Завтрак	**425**	**15.02**	**21.75**	**56.32**	**481**	
Бутерброды с маслом и сыром.	55	6.52	12.26	11.20	181	003/2
Какао с молоком	180	3.45	3.48	11.00	89	416/1
Каша рисовая вязкая молочная	180/5/5	5.05	6.01	34.12	211	182/4
Второй завтрак	**100**	**3.00**	**6.00**	**4.10**	**82**	
Ряженка	100	3.00	6.00	4.10	82	420/8
Обед	**665**	**20.84**	**20.48**	**86.23**	**612**	
Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0.52	1.83	3.14	31	023
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Каша ячневая вязкая(гарнир)	150/5	4.27	3.95	27.20	161	182/6
Компот из вишни	180	0.27	0.16	19.72	81	390/4
Свекольник с картофелем на к/б	180	1.32	4.06	8.29	75	069/1
Гуляш из курицы	30/30	9.16	9.53	2.41	132	293/2
Полдник	**230**	**3.68**	**5.02**	**36.19**	**204**	
Напиток из плодов шиповника	180	0.57	3.41	7.63	63	417/1
Кух с масляно -сахарной крошкой	50	3.11	1.61	28.56	141	Ф442/2
Ужин	**410**	**8.24**	**11.39**	**48.85**	**331**	
Чай с сахаром	180	0.05	0.01	7.30	29	411/1
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Рагу из овощей	175/5	2.89	10.43	16.08	170	148/10
Итого за день:	**1 830**	**50.78**	**64.64**	**231.69**	**1 710**	
Стоимость птания 210 руб.						