МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /



МЕНЮ

29.10.2026 четверг

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. цен-ность	№ рец
		Белки	Жиры	Угле-воды		
Дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	**445**	**14.17**	**18.99**	**53.37**	**441**	
Бутерброды с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	001
Молоко кипяченое	200	5.26	5.63	8.55	106	419/2
Каша вязкая пшеничная (на молоке и воде)	200/5	6.46	5.81	30.20	199	183/12
Второй завтрак	**100**	**0.40**		**11.30**	**47**	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	**720**	**28.94**	**22.18**	**82.95**	**648**	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.27	3.45	27.46	162	219/1
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Икра кабачковая	50	0.94	3.96	3.89	55	054
Суп рыбный с крупой (минтай)	200	6.57	2.64	12.18	99	095
Компот из клубники	200	0.15	0.07	11.14	46	394/5
Гуляш из курицы	40/30	10.71	11.11	2.81	154	293/2
Полдник	**250**	**3.98**	**1.65**	**70.85**	**314**	
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	50	3.12	1.65	31.43	153	441/2
Компот из чернослива	200	0.86		39.42	161	390/7
Ужин	**470**	**13.44**	**8.79**	**46.81**	**320**	
Яйца вареные 1/2	1/2	2.39	2.02	0.13	28	227
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
Суп молочный с гречневой крупой	200	5.59	5.78	16.51	140	101/2
Итого за день:	**1 985**	**60.93**	**51.61**	**265.28**	**1 770**	

Стоимость питания 210 руб.

МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

29.10.2026 четверг

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. цен-ность	№ рец
		Белки	Жиры	Угле-воды		
Дети от 1 до 3 лет						
Завтрак	**405**	**13.00**	**17.86**	**49.58**	**410**	
Бутерброды с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	001
Молоко кипяченое	180	4.74	5.07	7.70	95	419/1
Каша вязкая пшеничная (на молоке и воде)	180/5	5.81	5.24	27.26	179	183/12
Второй завтрак	**100**	**0.40**		**11.30**	**47**	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	**685**	**29.81**	**20.14**	**96.48**	**687**	
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.27	3.45	27.46	162	219/1
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	50	6.60	1.20	34.10	174	004
Икра кабачковая	40	0.75	3.17	3.11	44	054
Суп рыбный с крупой (минтай)	180	5.90	2.38	10.96	89	095
Компот из клубники	180	0.13	0.06	10.02	41	394/5
Гуляш из курицы	30/30	9.16	9.53	2.41	132	293/2
Полдник	**230**	**3.90**	**1.65**	**66.90**	**298**	
Компот из чернослива	180	0.78		35.47	145	390/7
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	50	3.12	1.65	31.43	153	441/2
Ужин	**430**	**12.80**	**8.18**	**47.69**	**315**	
Суп молочный с гречневой крупой	180	5.03	5.20	14.85	126	101/2
Яйца вареные 1/2	1/2	2.39	2.02	0.13	28	227
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
Итого за день:	**1 850**	**59.91**	**47.83**	**271.95**	**1 757**	

Стоимость питания 210 руб.