МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Халаева А.М. /

МЕНЮ

30.10.2026 пятница

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы		
Дети от 1 до 3 лет						
Завтрак	**400**	**11.89**	**18.14**	**47.94**	**403**	
Бутерброды с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	001
Кофейный напиток с молоком	180	2.68	2.84	11.80	84	414/1
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	170/5/5	6.76	7.75	21.52	183	199/2
Второй завтрак	**100**	**0.40**		**11.30**	**47**	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	**690**	**26.82**	**18.98**	**114.10**	**735**	
Салат из репчатого лука	40	0.53	2.11	3.31	34	011
Котлеты рубленые из курицы	60	9.05	8.21	4.60	129	322/1
Компот из смеси сухофруктов	180	0.05		15.45	62	394/1
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	50	6.60	1.20	34.10	174	004
Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/5	6.52	5.17	36.35	218	Ф179/5
Суп картофельный с крупой рисовой	180	2.07	1.94	11.87	73	086/4
Полдник	**230**	**2.55**	**4.05**	**32.03**	**175**	
Бутерброды с повидлом	50	2.42	3.99	22.01	134	002/2
Компот из клубники	180	0.13	0.06	10.02	41	394/5
Ужин	**400**	**31.70**	**19.04**	**59.24**	**535**	
Запеканка из творога	120/30	26.31	18.08	25.73	371	Ф251/2
Чай с лимоном	200	0.09	0.01	8.04	32	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: **Стоимость питания 210 руб.**	**1 820**	**73.36**	**60.21**	**264.61**	**1 895**	

МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

30.10.2026 пятница

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. цен-ность	№ рец
		Белки	Жиры	Угле-воды		
Дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	**440**	**13.82**	**20.55**	**54.23**	**457**	
Бутерброды с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	001
Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.76	14.62	107	414/2
Каша "Геркулес" жидкая на молоке	200	7.82	9.24	24.99	214	199/2
Второй завтрак	**100**	**0.40**		**11.30**	**47**	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	**750**	**30.81**	**25.17**	**117.86**	**822**	
Котлеты рубленые из курицы	70	13.35	13.26	5.61	195	322/2
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	50	6.60	1.20	34.10	174	004
Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150/5	6.52	5.17	36.35	218	Ф179/5
Компот из смеси сухофруктов	200	0.06		17.17	69	394/1
Салат из репчатого лука	50	0.70	3.00	4.55	48	011
Суп картофельный с крупой рисовой к/б	200	1.58	2.19	11.66	73	086/4
Полдник	**250**	**2.57**	**4.06**	**33.15**	**180**	
Бутерброды с повидлом	50	2.42	3.99	22.01	134	002/2
Компот из клубники	200	0.15	0.07	11.14	46	394/5
Ужин	**420**	**35.28**	**21.48**	**59.33**	**572**	
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
Запеканка из творога	140/30	29.82	20.49	29.16	420	Ф251/2
Итого за день:	**1 960**	**82.88**	**71.26**	**275.87**	**2 078**	

Стоимость питания 210 руб.