МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

03.11.2026 вторник

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы		
Дети от 1 до 3 лет						
Завтрак	**415**	**13.94**	**20.02**	**39.18**	**393**	
Бутерброды с маслом и сыром.	55	6.52	12.26	11.20	181	003/2
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.74	4.92	16.18	128	100/2
Кофейный напиток с молоком	180	2.68	2.84	11.80	84	414/1
Второй завтрак	**180**	**9.00**	**2.70**	**15.30**	**122**	
Йогурт	180	9.00	2.70	15.30	122	011
Обед	**665**	**22.15**	**18.50**	**75.98**	**559**	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0.62	1.63	3.37	31	021/2
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
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
Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150/5	4.87	4.39	22.84	150	183/12
Суп картофельный с крупой рисовой	180	2.07	1.94	11.87	73	086/4
Полдник	**230**	**3.34**	**3.78**	**32.37**	**176**	
Чай с лимоном	180	0.08	0.01	7.24	29	412/1
Булочка домашняя	50	3.26	3.77	25.13	147	452
Ужин	**410**	**11.39**	**11.25**	**43.94**	**322**	
Капуста тушеная(Бигус)	160/20	5.52	6.89	10.84	127	143/2
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
Итого за день:	**1 900**	**59.82**	**56.25**	**206.77**	**1 572**	
Стоимость питания 210 руб.						

МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

03.11.2026 вторник

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы		
Дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	**455**	**15.32**	**21.49**	**43.79**	**430**	
Бутерброды с маслом и сыром.	55	6.52	12.26	11.20	181	003/2
Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.76	14.62	107	414/2
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.25	5.47	17.97	142	100/2
Второй завтрак	**200**	**10.00**	**3.00**	**17.00**	**135**	
Йогурт	200	10.00	3.00	17.00	135	011
Обед	**725**	**23.39**	**20.76**	**78.13**	**593**	
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0.78	2.05	4.21	38	021/2
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
Каша вязкая пшеничная (гарнир)	150/5	4.87	4.39	22.84	150	183/12
Суп картофельный с крупой рисовой к/б	200	1.58	2.19	11.66	73	086/4
Полдник	**250**	**3.42**	**3.81**	**29.83**	**167**	
Чай с лимоном	190/5/5	0.16	0.04	4.70	20	412/2
Булочка домашняя	50	3.26	3.77	25.13	147	452
Ужин	**450**	**12.17**	**13.74**	**47.79**	**364**	
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
Капуста тушеная(Бигус)	180/20	6.23	9.01	12.33	155	143/2
Итого за день:	**2 080**	**64.30**	**62.80**	**216.54**	**1 689**	
Стоимость питания 210 руб.						