МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

05.11.2026 четверг

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы		
Дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	**450**	**15.92**	**22.88**	**49.41**	**467**	
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 "Геркулес" жидкая на молоке	200/5/5	8.21	9.70	26.24	225	199/2
Второй завтрак	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44**	
Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44	386/1
Обед	**700**	**18.25**	**15.41**	**86.86**	**560**	
Птица, тушенная с овощами	40/160	10.38	7.51	18.16	182	319/2
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Винегрет овощной с луком репчатым	50	0.69	3.08	4.33	48	046/1
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	200	1.72	3.78	12.35	90	082/1
Кисель из вишни	200	0.16	0.09	26.55	108	396/3
Полдник	**250**	**3.09**	**3.78**	**31.21**	**171**	
Чай с сахаром	190/10	0.11	0.03	9.10	37	411/2
Крендель сахарный	50	2.98	3.75	22.11	134	443
Ужин	**450**	**12.28**	**8.63**	**92.31**	**496**	
Яйца вареные 1/2	1/2	2.39	2.02	0.13	28	227
Хлеб пшеничный	25	2.13	0.40	9.25	49	003
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Лимонный напиток	200	0.47	0.05	28.75	117	392/2
Рис отварной с овощами	180	4.00	5.56	37.13	215	334
Итого за день:	**1 950**	**49.94**	**51.10**	**269.59**	**1 738**	
Стоимость питания 210 руб.						

МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

05.11.2026 четверг

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы		
Дети от 1 до 3 лет						
Завтрак	**400**	**13.95**	**20.37**	**43.84**	**414**	
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 "Геркулес" жидкая на молоке	170/5/5	6.76	7.75	21.52	183	199/2
Второй завтрак	**100**	**0.40**	**0.40**	**9.80**	**44**	
Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44	386/1
Обед	**630**	**23.45**	**18.10**	**78.53**	**571**	
Винегрет овощной с луком репчатым	40	0.51	2.17	3.16	34	046/1
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	1.54	3.41	11.11	81	082/1
Птица, тушенная с овощами	20/160	15.96	11.49	14.89	227	319/1
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Кисель из вишни	180	0.14	0.08	23.90	97	396/3
Полдник	**230**	**3.03**	**3.76**	**29.41**	**163**	
Чай с сахаром	180	0.05	0.01	7.30	29	411/1
Крендель сахарный	50	2.98	3.75	22.11	134	443
Ужин	**400**	**11.57**	**7.69**	**83.25**	**449**	
Яйца вареные 1/2	1/2	2.39	2.02	0.13	28	227
Лимонный напиток	180	0.42	0.04	25.88	106	392/2
Хлеб пшеничный	25	2.13	0.40	9.25	49	003
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
Рис отварной с овощами	150	3.33	4.63	30.94	179	334
Итого за день:	**1 760**	**52.40**	**50.32**	**244.83**	**1 641**	
Стоимость питания 210 руб.						