МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

10.11.2026 вторник

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы		
Дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	**465**	**14.61**	**20.21**	**57.61**	**470**	
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 ячневая вязкая молочная	200/5/5	4.39	4.20	33.19	188	182/6
Второй завтрак	**100**	**0.40**		**11.30**	**47**	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	**690**	**42.74**	**44.06**	**77.54**	**878**	
Хлеб пшеничный	25	2.00	0.35	8.42	45	002
Хлеб ржаной	25	3.30	0.60	17.05	87	004
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
Компот из клубники	200	0.15	0.07	11.14	46	394/5
Плов из птицы (рис)	190	35.15	35.92	27.41	574	321/2
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:	**1 955**	**70.12**	**82.23**	**237.44**	**1 971**	
Стоимость питания 210 руб.						

МБДОУ Детский сад №320

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

/ Халаева А.М. /

МЕНЮ

10.11.2026 вторник

Кухня

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энерг. ценность	№ рец
		Белки	Жиры	Углеводы		
Дети от 1 до 3 лет						
Завтрак	**425**	**17.55**	**23.38**	**56.55**	**506**	
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 ячневая вязкая молочная	180/5/5	7.58	7.64	34.35	236	182/6
Второй завтрак	**100**	**0.40**		**11.30**	**47**	
Сок фруктовый.	100	0.40		11.30	47	418/4
Обед	**610**	**30.39**	**30.77**	**71.92**	**686**	
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
Свекольник с картофелем на к/б	180	1.32	4.06	8.29	75	069/1
Компот из клубники	180	0.13	0.06	10.02	41	394/5
Плов из птицы (рис)	60/100	23.12	23.87	25.00	407	321/1
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:	**1 775**	**60.26**	**70.56**	**224.81**	**1 774**	
Стоимость питания 210 руб.						