

Заведующий

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

13.03.2026 пятница

Хадеева А.М.

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	469	15,81	22,35	51,24	1,39		
Бутерброды с маслом и сыром.	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Какао с молоком	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	187	5,59	6,34	26,82	0,35	200/5	183
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	580	22,54	16,28	85,83	8,93		
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Гуляш из отварного мяса	109	9,02	7,13	2,30	0,34	100	41
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Борщ с картофелем на м/б	103	2,49	4,70	12,63	6,09	200	64
Полдник	211	3,06	7,77	32,00	88,09		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Ужин	533	31,81	17,18	62,74	0,35		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	364	26,40	16,20	28,17	0,33	150	250
Итого за день:	1 840	73,62	63,58	243,11	100,76		
Стоимость питания 210 руб.							

Кухня

Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ**13.03.2026 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	433	14,83	21,41	45,44	1,32		
Бутерброды с маслом и сыром.	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	
Какао с молоком	89	3,45	3,48	11,00	0,58	180	416
Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	163	4,86	5,67	23,24	0,32	180	5
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	548	20,92	14,98	82,39	9,59		
Борщ с картофелем на м/б	93	2,26	4,32	11,39	5,48	180	64
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	719
Гуляш из отварного мяса	95	7,72	6,22	1,98	2,11	60	747
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180	794
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		75	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		75	
Огурцы соленые	4	0,32	0,04	0,64	2,00	40	
Полдник	197	2,99	7,40	29,64	79,29		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	7
Напиток из плодов шиповника	63	0,57	3,41	7,63	79,20	180	417
Ужин	528	31,76	17,16	61,75	0,34		
Чай с сахаром	32	0,06	0,01	8,11	0,01	200	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		75	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		75	
Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	364	26,40	16,20	28,17	0,33	150	7
Итого за день:	1 753	70,89	60,95	230,52	92,54		

Стоимость питания 210 руб.

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**13.03.2026 пятница**

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	370	10,62	8,27	63,33	1,45		
Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
Каша кукурузная на воде (аллергик)	200	3,94	3,96	37,16	0,83	200/5/5	182
Какао (аллергик)	101	3,70	3,75	13,22	0,62	200	416
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00		
Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	593	23,22	17,03	86,66	8,93		
Гуляш из отварного мяса	109	9,02	7,13	2,30	0,34	70	293
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	394
Огурцы соленные	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Борщ с картофелем на м/б аллергик	103	2,49	4,70	12,63	6,09	200	64
Полдник	211	3,06	7,77	32,00	88,09		
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Напиток из плодов шиповника	77	0,64	3,78	9,99	88,00	200	417
Ужин	309	8,31	3,38	61,31	1,10		
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Рис отварной с овощами	140	2,90	2,40	26,74	1,08	180	334
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.	1 530	45,61	36,45	254,60	101,57		