

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Халдеева А.М.

Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ

20.03.2026 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп.
Завтрак	268	8,36	4,04	49,51	0,02	385	
Макаронные изделия отварные с маслом	162	5,27	3,45	27,46		150	219
Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/10	411
Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		35	
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00	100	
Сок фруктовый.	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	695	27,30	19,10	103,25	9,68	725	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
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 соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
Суп картофельный с крупой рисовой к/б	73	1,58	2,19	11,66	6,60	200	86
Полдник	295	3,28	3,99	61,43	0,57	250	
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Ужин	515	17,87	21,11	63,38	26,17	480	
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Омлет натуральный (аллергик)	234	11,97	19,72	2,21	0,17	130	229
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.	1 820	57,21	48,24	288,87	38,44	1940	

МЕНЮ

20.03.2026 пятница



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ реп
Завтрак	636	35,51	33,18	48,73	1,25	385	
Бутерброды с маслом и сыром.	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55 3	
Запеканка из творога	371	26,31	18,08	25,73	0,36	120/30 251	
Кофейный напиток с молоком	84	2,68	2,84	11,80	0,47	180 414	
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00	100	
Сок фруктовый.	47	0,40		11,30	2,00	100 418	
Обед	665	26,15	17,26	101,18	7,25	665	
Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180 394	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130 330	
Огурцы соленые	4	0,32	0,04	0,64	2,00	40	
Гуляш из курицы	132	9,16	9,53	2,41	0,50	30/30 293	
Суп картофельный с крупой рисовой	73	2,07	1,94	11,87	4,75	180 86	
Полдник	279	3,20	3,99	57,48	0,52	230	
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50 2	
Компот из чернослива	145	0,78		35,47	0,43	180 390	
Ужин	504	17,85	21,11	60,79	24,59	460	
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100 386	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
Кисель из черной смородины	94	0,18	0,04	23,31	14,40	180 396	
Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130 279	
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.	2 131	83,11	75,54	279,48	35,61	1840	

Заведующий

Xanaesa A.M.

Кухня

Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ

20.03.2026 пятница

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак	683	38,14	35,30	53,26	1,40	415	
Бутерброды с маслом и сыром.	181	6,52	12,26	11,20	0,42	55	3
Кофейный напиток с молоком	107	3,55	3,76	14,62	0,62	200	414
Запеканка из творога	395	28,07	19,28	27,44	0,36	160	251
Второй завтрак	47	0,40		11,30	2,00	100	
Сок фруктовый.	47	0,40		11,30	2,00	100	418
Обед	695	27,30	19,10	103,25	9,68	725	
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	174	6,60	1,20	34,10		50	
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	175	5,95	4,20	28,29		130	330
Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200	194
Огурцы соленые	5	0,40	0,05	0,80	2,50	50	
Гуляш из курицы	154	10,71	11,11	2,81	0,58	40/30	293
Суп картофельный с крупой рисовой к/б	73	1,58	2,19	11,66	6,60	200	86
Полдник	295	3,28	3,99	61,43	0,57	250	
Бутерброды с повидлом	134	2,42	3,99	22,01	0,09	50	2
Компот из чернослива	161	0,86		39,42	0,48	200	390
Ужин	515	17,87	21,11	63,38	26,19	480	
Яблоки	44	0,40	0,40	9,80	10,00	100	386
Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		75	
Омлет натуральный	234	11,97	19,72	2,21	0,19	130	279
Кисель из черной смородины	105	0,20	0,04	25,90	16,00	200	396
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.	2 235	86,99	79,50	292,62	39,84	1970	