



Кухня
Дети от 3 до 7 лет

МЕНЮ
22.09.2025 понедельник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		424	11,74	17,64	54,66	0,97		
	Каша вязкая пшенная (на молоке и воде)	187	5,59	6,34	26,82	0,35	200/5 183	
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10 1	
	Какао с молоком	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	200 112	
Обед		702	25,93	22,69	98,32	10,00		
	Котлеты рубленые из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	20 112	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130 179	
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50 12	
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	180/20 83	
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		17,17		200 394	
Полдник		204	4,09	5,90	33,80			
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
	Компот из изюма	89	0,34		22,00		200 112	
Ужин		501	31,92	25,92	35,03	2,85		
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5 112	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50 10	
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	312	25,08	22,64	2,05	0,17	170 279	
		1 878	74,08	72,15	233,11	15,82		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Халасева А.М.

МБДОУ Детский сад №320

Кухня
Дети от 1 до 3 лет

МЕНЮ
22.09.2025 понедельник

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		390	10,64	16,60	49,76	0,82		
	Каша вязкая пшениная (на молоке и воде)	163	4,86	5,67	23,24	0,32	180/5 183	
	Бутерброды с маслом	136	2,45	7,55	14,62		30/10 1	
	Какао с молоком	91	3,33	3,38	11,90	0,50	180/416	
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	100/414	
Обед		606	21,15	16,78	92,39	8,78		
	Салат из кукурузы (консервированной)	46	0,82	2,55	4,97	1,79	50	
	Суп картофельный на к/б	98	2,40	1,94	17,66	6,91	200/10	
	Котлеты рубленные из курицы	129	9,05	8,21	4,60	0,08	60/277	
	Компот из смеси сухофруктов	62	0,05		15,45		180/394	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130/124	
Полдник		195	4,05	5,90	31,60			
	Компот из изюма	80	0,30		19,80		180/391	
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80		50	
Ужин		473	28,89	23,23	37,33	2,65		
	Чай с лимоном	29	0,08	0,01	7,24	0,60	40/1	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50/10	
	Рыба запеченная в омлете (минтай)	275	22,13	19,98	1,81	0,15	150/274	
Итого за день: Стоимость питания 210 руб.		1 711	65,13	62,51	222,38	14,25		



Кухня

Дети 3-7 (аллергики)

МЕНЮ**22.09.2025 понедельник**

Тип блюда	Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)	№ рец
Завтрак		257	6,92	5,04	46,00	0,02		
	Каша вязкая пшениная на воде	151	3,83	4,45	23,95		200/5/187	
	Чай с сахаром	37	0,11	0,03	9,10	0,02	190/11/4	
	Хлеб пшеничный	69	2,98	0,56	12,95		25	
Второй завтрак		47	0,40		11,30	2,00		
	Сок яблочный	47	0,40		11,30	2,00	120/1/1	
Обед		702	25,93	22,69	98,32	10,00		
	Котлеты рубленные из курицы	195	13,35	13,26	5,61	0,09	70/322	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	139	3,53	3,13	24,24		130/128	
	Салат из кукурузы (консервированной)	58	1,02	3,19	6,21	2,23	50/12	
	Суп картофельный на к/б	109	2,67	2,16	19,62	7,68	180/20/83	
	Компот из смеси сухофруктов	69	0,06		12,12		200/1/1	
Полдник		204	4,09	5,90	33,80			
	Пряники	115	3,75	5,90	11,80			
	Компот из изюма	89	0,34		22,00		210/1/44	
Ужин		454	28,52	22,12	35,03	3,36		
	Чай с лимоном	20	0,16	0,04	4,70	0,78	190/5/5/412	
	Хлеб пшеничный	45	2,00	0,35	8,42		25	
	Хлеб ржаной	87	3,30	0,60	17,05		25	
	Салат из горошка зеленого консервированного	37	1,38	2,29	2,81	1,90	50/10	
	Рыба запеченная в омлете (минтай)(аллергик)	265	21,68	18,84	2,05	0,68	170/225	
		1 664	65,86	55,75	224,45	15,38		

Итого за день:
Стоимость питания 210 руб.