

2/7

Заведующая МДОУ  УТВЕРЖДЕНО:  Кошель М.А.

## МЕНЮ

## МЕНЮ

на 20.10.2026г

| Белк<br>и, г | Жир<br>ы, г | Углево<br>ды, г | Энерг<br>ит.цен<br>ность,<br>ккал | Прим.<br>пищи, наименование  | Масс<br>а<br>порц<br>ии, г | Стоим<br>ость<br>блюда | Белки,<br>г | Жиры,<br>г | Углево<br>ды, г | Энерг<br>ит.цен<br>ность,<br>ккал | Прим.<br>пищи, наименование  | Масса<br>порции<br>и, г | Стои<br>мость<br>блюда<br>а |
|--------------|-------------|-----------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|-------------|------------|-----------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
|              |             |                 |                                   | <b>Завтрак №1</b>            |                            |                        |             |            |                 |                                   | <b>Завтрак №1</b>            |                         |                             |
| 6,5          | 8,3         | 27              | 210                               | Каша геркулесовая молочная   | 200                        |                        | 5,8         | 7,5        | 24              | 189                               | Каша геркулесовая молочная   | 180                     |                             |
| 3,07         | 1,07        | 20,93           | 107,21                            | Хлеб пшеничный               | 50                         |                        | 2,45        | 0,85       | 16,74           | 85,76                             | Хлеб пшеничный               | 40                      |                             |
| 1,23         | 1,93        | 14,1            | 80,3                              | Батон с повидлом             | 35                         |                        | 1,14        | 1,78       | 13,12           | 73,18                             | Батон с повидлом             | 30                      |                             |
| 3,12         | 3,24        | 17,7            | 109,28                            | Чай                          | 180                        |                        | 2,65        | 2,75       | 15,04           | 92,88                             | Чай                          | 150                     |                             |
| 13,92        | 14,54       | 79,73           | 506,79                            | <b>ИТОГО</b>                 |                            |                        | 12,04       | 12,88      | 68,9            | 440,82                            | <b>ИТОГО</b>                 |                         |                             |
| 0,3          | 0           | 16              | 67                                |                              | 100                        |                        | 0,3         | 0          | 16              | 67                                |                              | 100                     |                             |
| 0,3          | 0           | 16              | 67                                | <b>ИТОГО</b>                 |                            |                        | 0,3         | 0          | 16              | 67                                | <b>ИТОГО</b>                 |                         |                             |
|              |             |                 |                                   | <b>Обед</b>                  |                            |                        |             |            |                 |                                   | <b>Обед</b>                  |                         |                             |
| 1,8          | 4,9         | 12,7            | 105,1                             | Щи на к/6                    | 250                        |                        | 1,44        | 3,9        | 10,2            | 84                                | Щи на к/6                    | 200                     |                             |
| 2,6          | 0,4         | 17              | 81,5                              | Хлеб ржаной                  | 40                         |                        | 1,3         | 0,2        | 8,5             | 40,8                              | Хлеб ржаной                  | 20                      |                             |
| 4,78         | 3,9         | 22,9            | 146                               | Лапша отварная               | 150                        |                        | 3,52        | 3,5        | 10,2            | 130                               | Лапша отварная               | 130                     |                             |
| 11,52        | 4,62        | 2,84            | 97,2                              | Гуляш мясо кур               | 80                         |                        | 10,08       | 1,04       | 2,48            | 85,05                             | Гуляш мясо кур               | 70                      |                             |
| 3,07         | 1,07        | 20,93           | 107,21                            | Хлеб пшеничный               | 50                         |                        | 2,45        | 0,85       | 16,74           | 85,76                             | Хлеб пшеничный               | 40                      |                             |
| 1            | 0           | 22,3            | 89,5                              | Чайс шиповником(витаминизац) | 180                        |                        | 0,08        | 0          | 18,3            | 85,76                             | Чайс шиповником(витаминизац) | 150                     |                             |
| 23,77        | 14,89       | 76,37           | 537,01                            | <b>ИТОГО</b>                 |                            |                        | 18,79       | 12,49      | 58,12           | 425,61                            | <b>ИТОГО</b>                 |                         |                             |
|              |             |                 |                                   | <b>Ужин</b>                  |                            |                        |             |            |                 |                                   | <b>Ужин</b>                  |                         |                             |
| 1,35         | 2,5         | 8,8             | 63,4                              | Суп с гречками               | 250                        |                        | 1,08        | 2          | 7,08            | 50,7                              | Суп с гречками               | 200                     |                             |
| 1,14         | 5,34        | 4,62            | 71,4                              | Компот с/ф                   | 180                        |                        | 0,85        | 4          | 3,46            | 53,55                             | Компот с/ф                   | 150                     |                             |
| 3,07         | 1,07        | 20,93           | 107,21                            | Хлеб пшеничный               | 30                         |                        | 2,45        | 0,85       | 16,74           | 85,76                             | Хлеб пшеничный               | 100                     |                             |
| 5,1          | 2,9         | 16,5            | 117,5                             | Вафли                        | 20                         |                        | 5,1         | 2,9        | 16,5            | 117,5                             | Вафли                        | 20                      |                             |
| 6,04         | 9,11        | 48,45           | 310,21                            | <b>Итого</b>                 |                            |                        | 4,78        | 7,01       | 39,08           | 246,81                            | <b>Итого</b>                 |                         |                             |

Составил:

Бойко Л.А.

Составил:

Бойко Л.А.