

Утверждаю

Директор

Т. В. Фращенко

Меню «03» марта 2026 года



| Возрастная категория 1-3 года | | | | | |
|---|-------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевая ценность(гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак 2 день | | | | | |
| Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес") | 150 | 4,44 | 4,44 | 13,44 | 111,60 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,69 | 2,27 | 13,56 | 85,94 |
| Закрытый бутерброд с повидлом | 30 | 1,63 | 2,62 | 14,04 | 86,00 |
| Итого завтрак | | 8,76 | 9,33 | 41,04 | 283,54 |
| Завтрак 11 | | | | | |
| Плоды свежие (яблоко) | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,40 |
| Итого завтрак 11 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,40 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 3,98 | 3,10 | 9,26 | 81,00 |
| Салат из солёных огурцов с луком | 40 | 0,34 | 2,04 | 1,04 | 23,92 |
| Каша (из смеси круп) с рыбой (вариант 4) | 180 | 8,44 | 6,49 | 20,53 | 174,40 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,00 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 |
| Итого обед | | 16,83 | 12,40 | 64,74 | 439,52 |
| Полдник | | | | | |
| Омлет натуральный | 65 | 5,73 | 11,04 | 1,10 | 127,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,60 | 9,66 | 47,00 |
| Кисель из повидла | 150 | 0,06 | 0,00 | 16,69 | 67,05 |
| | | 7,37 | 11,64 | 27,45 | 241,05 |
| Итого за день | | 33,36 | 33,77 | 143,03 | 1008,11 |

| Возрастная категория 3-7 лет | | | | | |
|---|-------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| Наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевая ценность(гр) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | |
| Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес") | 180 | 5,33 | 5,33 | 16,13 | 133,92 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,95 | 101,11 |
| Закрытый бутерброд с повидлом | 45 | 2,45 | 3,93 | 21,06 | 129,00 |
| Итого завтрак | | 10,94 | 16,55 | 46,70 | 371,03 |
| Завтрак 11 | | | | | |
| Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Итого завтрак 11 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 |
| Обед | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,30 | 4,14 | 12,35 | 108,00 |
| Салат из солёных огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 |
| Каша (из смеси круп) с рыбой (вариант 4) | 230 | 10,78 | 8,30 | 26,24 | 222,87 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,74 | 87,77 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 |
| Итого обед | | 21,81 | 16,43 | 88,76 | 597,68 |
| Полдник | | | | | |
| Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 |
| Кисель из повидла | 180 | 0,07 | 0,00 | 20,03 | 80,46 |
| Итого полдник | | 9,17 | 13,66 | 31,20 | 284,46 |
| Итого за день | | 42,32 | 47,04 | 176,42 | 1297,17 |