

Утверждаю:

Директор



Организация осуществляющая питание:

ИП Юмагулова Я.С.

*(Signature)*



**МКОУ "Верхнегнутовская СШ" дошкольная группа**

**Меню на 22 сентября 2025г.**

| наименование блюда                        | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |        |              | энергети-<br>ческая<br>ценность<br>Ккал. | вита-<br>мин С | вес<br>блюда<br>в<br>грамм. | пищевые вещества, гр. |       |              | энергети-<br>ческая<br>ценность<br>Ккал | вита-<br>мин С | №<br>рецеп-<br>туры |  |
|-------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|--------|--------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-----------------------|-------|--------------|-----------------------------------------|----------------|---------------------|--|
|                                           |                             | белки                 | жиры   | углевод<br>ы |                                          |                |                             | белки                 | жиры  | углевод<br>ы |                                         |                |                     |  |
| Возраст 1-3 лет                           |                             |                       |        |              |                                          |                | Возраст 3-7 лет             |                       |       |              |                                         |                |                     |  |
| Завтрак                                   |                             |                       |        |              |                                          |                |                             |                       |       |              |                                         |                |                     |  |
| Каша жидкая ячневая с<br>молоком и маслом | 150                         | 4,17                  | 3,87   | 13,76        | 106,65                                   | 0,68           | 200                         | 5,56                  | 5,16  | 18,35        | 142,2                                   | 0,91           | 94                  |  |
| Бутерброд с маслом сливочным              | 30/10                       | 2,42                  | 7,52   | 15,13        | 139,6                                    | 0              | 40                          | 2,42                  | 7,52  | 15,13        | 139,6                                   | 0              | 1                   |  |
| Чай с сахаром                             | 150                         | 0,1                   | 0,025  | 6,01         | 22,74                                    | 0,05           | 180                         | 0,14                  | 0,03  | 8,0          | 30,32                                   | 0,07           | 392                 |  |
| Второй завтрак                            |                             |                       |        |              |                                          |                |                             |                       |       |              |                                         |                |                     |  |
| Сок фруктовый<br>консервированный         | 187                         | 0,9                   | 0      | 17           | 72                                       | 3,75           | 200                         |                       |       | 23           | 92                                      | 3,75           |                     |  |
| Обед                                      |                             |                       |        |              |                                          |                |                             |                       |       |              |                                         |                |                     |  |
| Салат из белокочанной<br>капусты          | 40                          | 0,56                  | 2,03   | 3,46         | 0,61                                     | 13,98          | 60                          | 0,84                  | 3,05  | 5,19         | 0,92                                    | 20,97          | 20                  |  |
| Суп гороховый                             | 150                         | 4                     | 4,19   | 14,47        | 99,93                                    | 8,55           | 200                         | 5,34                  | 5,59  | 19,29        | 133,24                                  | 11,4           | 81                  |  |
| Птица, тушенная в соусе с<br>овощами      | 160                         | 19,57                 | 18,06  | 22,57        | 337,15                                   | 22,24          | 230                         | 19,57                 | 18,06 | 22,57        | 337,15                                  | 22,24          | 302                 |  |
| Чай с лимоном                             | 150/10/<br>7                | 0,1                   | 0,02   | 8,5          | 34,16                                    | 2,36           | 180/10/<br>7                | 0,12                  | 0,02  | 10,20        | 41                                      | 2,83           | 393                 |  |
| Хлеб ржаной                               | 30                          | 2,5                   | 0,4    | 12,9         | 65,2                                     | 0              | 38                          | 2,5                   | 0,4   | 12,9         | 65,2                                    | 0              |                     |  |
| Хлеб пшеничный формовой в/с               | 14                          | 2,05                  | 0,35   | 9,03         | 48,8                                     | 0              | 30                          | 2,34                  | 0,27  | 15           | 73,5                                    | 0              |                     |  |
| Полдник                                   |                             |                       |        |              |                                          |                |                             |                       |       |              |                                         |                |                     |  |
| Продукт кисломолочный                     | 150                         | 5,22                  | 4,5    | 7,2          | 90                                       | 1,26           | 180                         | 5,22                  | 4,5   | 7,2          | 90                                      | 1,26           | 400                 |  |
| Печенье                                   | 45                          | 3,7                   | 4,4    | 37,8         | 213                                      | 0              | 45                          | 3,7                   | 4,4   | 37,8         | 213                                     | 0              |                     |  |
| итого за 6 день                           | 1283                        | 45,29                 | 45,365 | 167,83       | 1229,84                                  | 52,87          | 1583                        | 47,75                 | 49,00 | 194,63       | 1358,13                                 | 63,43          |                     |  |