

Утверждаю:

Директор Гладкова Т.А.



МКОУ "Верхнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 08 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витами ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витами ин С	№ рецепт уры	
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы				
Возраст 1-3 лет							Возраст 3-7 лет							
Завтрак														
Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	85	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215	
Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2		
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	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	0,035	8,0	30,32	0,07	392	
Второй завтрак														
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75		
Обед														
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		55	1,5	10,1	4,4	115		ТТК56	
Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	200	2,19	3,43	16,09	106,74	15,35	80	
Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321	
Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376	
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														
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392	
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177			
итого за 8 день	1266	35,48	48,38	159,94	1240,46	45,68	1513	36,23	52,54	171,25	1178,36	48,67		