

Утверждаю:

Директор Гладкова Т.А.



МКОУ "Верхнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 10 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														
Суп молочный греческий	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
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 консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75		
Обед														
Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	50	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40	
Борщ с картофелем и свежей капустой	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57	
Плов из птицы	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	210	22,3	7,73	35,7	301	1,01	304	
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														
Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115			
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177			
итого за 10 день	1241	41,47	33,575	186,31	1211,06	43,72	1483	44,64	35,13	209,91	1328,54	46,65		