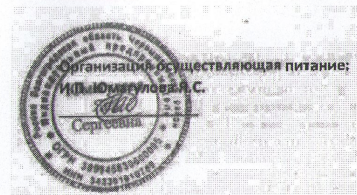


Утверждаю:

Директор Гладкова Т.А.



МКОУ "Верхнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 21 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													
Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
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													
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
Обед													
Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	80	11,04	27,6	12,88	344		
Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	2,7	4,8	10,8	97,8	15,3	336
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													
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
Пряник	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0	
итого за 7 день	1256	46,63	48,61	193,16	1373,99	97,56	1513	38,17	64,15	214,83	1591,81	36,49	