

Утверждаю:

Директор Гладкова Т.А.



МКОУ "Верхнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 27 октября 2025г.



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витами н С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витами н С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
		Возраст 1-3 лет					Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Каша жидкая манная с молоком и маслом	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
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	0,46	11,27	51,75	18,9	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
Обед													
Салат из белокочанной 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 рассольник Ленинградский	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76
Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	150	7,4	6,7	35,4	232	0	627
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													
Молоко кипячёное	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 1 день	1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	1498	55,1	59,365	211,96	1572,18	58,22	