



Утверждено:  
Директор Гладкова Е.А.  
*[Signature]*  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Черноземьевского муниципального района Курганской области  
г. Черноземье, ул. Октябрьская, д. 10а



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.  
*[Signature]*  
Сергеевна  
ОГРН 309945830630093  
ИНН 343301910129

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

### Меню на 05 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецепты			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
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			
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200				23	92	3,75			
<b>Обед</b>																
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		55	1,5	10,1	4,4	115		TTK56			
Суп картофельный с крупой рисовый	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			
Гуляши 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			
Хлебржаной	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				
<b>Полдник</b>																
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					
<b>итого за 8 день</b>	<b>1266</b>	<b>35,48</b>	<b>48,38</b>	<b>159,94</b>	<b>1240,46</b>	<b>45,68</b>	<b>1513</b>	<b>36.23</b>	<b>52.54</b>	<b>171.25</b>	<b>1178.36</b>	<b>48.67</b>				



## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

Меню на 06 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	витам ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
Суп молочный с рисовой крупой	150	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94			
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			
<b>Второй завтрак</b>																
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368			
<b>Обед</b>																
(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,43	40,38	5,7	13			
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82			
Капуста тушеная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132			
Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247			
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			
Хлебржаной	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				
<b>Полдник</b>																
Какао с молоком	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397			
Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0				
итого за 9 день	1214	52,54	39,685	178,78	1279,71	113,66	1488	52,29	39,225	187,91	1313,32	115,19				



## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

### Меню на 07 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	витамин С	№ рецепт уры						
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы									
		<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>											
<b>Завтрак</b>																			
<i>Суп молочный гречневый</i>	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94						
<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3						
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392						
<b>Второй завтрак</b>																			
<i>Сок фруктовый консервированный</i>	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75							
<b>Обед</b>																			
<i>Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком</i>	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	50	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40						
<i>Борщ с картофелем и свежей капустой</i>	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57						
<i>Плов из птицы</i>	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	210	22,3	7,73	35,7	301	1,01	304						
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376						
<i>Хлебрэнской</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0							
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0							
<b>Полдник</b>																			
<i>Йогурт</i>	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115								
<i>Вафли</i>	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177								
<b>итого за 10 день</b>	<b>1241</b>	<b>41,47</b>	<b>33,575</b>	<b>186,31</b>	<b>1211,06</b>	<b>43,72</b>	<b>1483</b>	<b>44,64</b>	<b>35,13</b>	<b>209,91</b>	<b>1328,54</b>	<b>46,65</b>							



Утверждаю:  
Директор Гладкова Е.Л.



Организация осуществляющая питание:  
Илья Омарголова Я.С.

Сергейна

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

### Меню на 10 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	витам ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры						
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы									
		<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>											
<b>Завтрак</b>																			
<i>Каша жидкая манная с молоком и маслом</i>	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185						
<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i>	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						
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392						
<b>Второй завтрак</b>																			
<i>Яблоко</i>	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368						
<b>Обед</b>																			
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20						
<i>Суп рассольник Ленинградский</i>	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76						
<i>Котлета куриная</i>	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282						
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	150	7,4	6,7	35,4	232	0	627						
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376						
<i>Хлебржаной</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0							
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0							
<b>Полдник</b>																			
<i>Молоко кипячёное</i>	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400						
<i>Печенье</i>	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	3.7	4.4	37.8	213	0							
<i>итого за 1 день</i>	1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	1498	55,1	59,365	211,96	1572,18	58,22							



Утверждено:  
Директор Гладкова Е.Л.  
*[Signature]*



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова А.С.  
*[Signature]*  
Сергейана

**МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа**  
**Меню на 11 ноября 2025г.**

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	витамин С	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
<i>Каша жидкая геркулес</i>	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185			
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1			
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392			
<b>Второй завтрак</b>																
<i>Сок фруктовый консервированный</i>	187	0,9	0	17	72	3,75	200	0	0	23	92	3,75				
<b>Обед</b>																
<i>Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью</i>	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63			
<i>Вареники с творогом</i>	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	200	19,8	5,08	36,45	271	0	443			
<i>Кисель из повидла</i>	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	180	0,008	0	15,93	56,68	0,025	383			
<i>Хлебржаной</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0				
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0				
<b>Полдник</b>																
<i>Продукт кисломолочный</i>	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400			
<i>Пряник</i>	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0				
<b>итого за 2 день</b>	<b>1251</b>	<b>45,31</b>	<b>38,05</b>	<b>202,9</b>	<b>1327,63</b>	<b>11,81</b>	<b>1488</b>	<b>47.938</b>	<b>30,99</b>	<b>229,55</b>	<b>1464,20</b>	<b>13.39</b>				



Утверждаю:  
Директор Гладкова Т.М.



Организация осуществляющая питание:  
Ильинская Я.С.  
Сергейна  
ОГРН 39945839000095  
ИНН 343301910789

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

### Меню на 12 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецептуры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
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	180	3,25	3,29	12,68	88,32	1,3	395			
Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1			
<b>Второй завтрак</b>																
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368			
<b>Обед</b>																
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		60	0,9	6,06	2,64	69		TTK 56			
Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81			
Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205			
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			
Хлебржаной	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				
<b>Полдник</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			22,5	92	3,75				
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177					
итого за 3 день	1231	42,67	51,01	173,88	1314,12	26,63	1468	43,73	53,65	198,2	1453,73	29,48				



Утверждаю:  
Директор Гайдукова Т.Л.



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Султагулова А.С.

Сергейна

ОГРН 390945839800095

ИНН 343301910193

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

### Меню на 13 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	витам ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
Каша жидкая пшённая с молоком и маслом	150	7,55	7,8	31,71	226	2,15	205	7,94	8,06	32,12	163,34	2,3	185			
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			
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75				
<b>Обед</b>																
Овощепосезону (огурцы)	40	0.5	0,1	1,5	8,1	6	60	0.9	0	1.8	10.9	3.2				
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82			
Каша рассыпчатая рисовая	120	3.51	1.95	35.72	178.22	0	150	3.51	1.95	35.72	178.22	0	313			
Печень по-строгановски	60	3,6	11,4	2,64	127,08	0	100	6	19	4.4	211.8	0	507			
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			
Хлебржаной	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				
<b>Полдник</b>																
Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115					
Печенье	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	3.7	4.4	37.8	213	0				
итого за 4 день	1236	29,7	43,325	215,5	1391,78	31,59	1528	34,37	51,01	231,93	1468,92	28,96				



Утверждаю:  
Директор Гладкова Е.Л.



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.  
Сергесина

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

Меню на 14 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	витам ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
<i>Суп молочный гречневый</i>	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94			
<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i>	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3			
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392			
<b>Второй завтрак</b>																
<i>Яблоко</i>	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368			
<b>Обед</b>																
<i>(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов</i>	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,45	40,4	5,7	13			
<i>Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью</i>	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63			
<i>Картофельное пюре</i>	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321			
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247			
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376			
<i>Хлебрэканой</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0				
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0				
<b>Полдник</b>																
<i>Чай с лимоном</i>	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393			
<i>Вафли</i>	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177					
<b>итого за 5 день</b>	<b>1236</b>	<b>42,64</b>	<b>33,345</b>	<b>175,29</b>	<b>1186,73</b>	<b>45,82</b>	<b>1508</b>	<b>44,76</b>	<b>37,03</b>	<b>198,25</b>	<b>1316,72</b>	<b>49,84</b>				



Утверждаю:  
Директор Гладкова Т.Н.



Организация осуществляющая питание:  
Ильинская Я.С.  
Сергейна

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

Меню на 15 ноября 2025г.

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



Утверждаю:  
Директор Глазкова Т.Л.  
*[Signature]*



Организация осуществляющая питание:  
ИП Юмагулова Р.С.  
*[Signature]*  
Сергейна

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

### Меню на 18 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	витам ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры						
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы									
		<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>											
<b>Завтрак</b>																			
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						
<b>Второй завтрак</b>																			
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368						
<b>Обед</b>																			
Овощепосевону (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 тушеная	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						
Хлебржаной	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							
<b>Полдник</b>																			
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							
<b>итого за 7 день</b>	<b>1256</b>	<b>46,63</b>	<b>48,61</b>	<b>193,16</b>	<b>1373,99</b>	<b>97,56</b>	<b>1513</b>	<b>38,17</b>	<b>64,15</b>	<b>214,83</b>	<b>1591,81</b>	<b>36.49</b>							



Утверждаю:  
Директор Гладкова Т.Л.



Организация осуществляющая питание;  
ИП Юматулова Я.С.

Сергейна

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

### Меню на 19 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	витам ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
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			
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75				
<b>Обед</b>																
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		55	1,5	10,1	4,4	115		TTK56			
Суп картофельный с крупой рисовый	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			
Гуляши 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			
Хлебржаной	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				
<b>Полдник</b>																
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					
<b>итого за 8 день</b>	<b>1266</b>	<b>35,48</b>	<b>48,38</b>	<b>159,94</b>	<b>1240,46</b>	<b>45,68</b>	<b>1513</b>	<b>36.23</b>	<b>52.54</b>	<b>171.25</b>	<b>1178.36</b>	<b>48.67</b>				



Утверждено:  
Директор Гладкова Т.Н.  
*Гладкова Т.Н.*



Организация осуществляющая питание:  
Илья Юматулова Я.С.  
*Ю.С.*  
Сергейна  
ОГРН 390945830000095  
ИНН 34330191019

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

Меню на 20 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецепты			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
<i>Суп молочный с рисовой крупой</i>	150	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94			
<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i>	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			
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392			
<b>Второй завтрак</b>																
<i>Яблоко</i>	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368			
<b>Обед</b>																
<i>(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов</i>	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,43	40,38	5,7	13			
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82			
<i>Капуста тушеная</i>	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132			
<i>Рыба тушеная с овощами</i>	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247			
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376			
<i>Хлебржаной</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0				
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0				
<b>Полдник</b>																
<i>Какао с молоком</i>	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397			
<i>Печенье</i>	45	3.7	4.4	37.8	213	0	45	3.7	4.4	37.8	213	0				
<b>итого за 9 день</b>	<b>1214</b>	<b>52,54</b>	<b>39,685</b>	<b>178,78</b>	<b>1279,71</b>	<b>113,66</b>	<b>1488</b>	<b>52,29</b>	<b>39,225</b>	<b>187,91</b>	<b>1313,32</b>	<b>115,19</b>				



## МКОУ "Верхнегнудовская СШ" дошкольная группа

Меню на 21 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	витам ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
Суп молочный гречневый	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			
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200				23	92	3,75			
<b>Обед</b>																
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			
Хлебржаной	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				
<b>Полдник</b>																
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				



Утверждаю:  
Директор Гладкова Т.Л.



Организация осуществляющая питание;  
И.П. Юмагулова Я.С.

Сергейна

ОГРН 30945830600095  
ИНН 343301910739

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

### Меню на 24 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецепты						
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы									
		<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>											
<b>Завтрак</b>																			
<i>Каша жидкая манная с молоком и маслом</i>	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185						
<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i>	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						
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392						
<b>Второй завтрак</b>																			
<i>Яблоко</i>	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368						
<b>Обед</b>																			
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20						
<i>Суп рассольник Ленинградский</i>	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76						
<i>Котлета куриная</i>	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282						
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	150	7,4	6,7	35,4	232	0	627						
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376						
<i>Хлебржаной</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0							
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0							
<b>Полдник</b>																			
<i>Молоко кипячёное</i>	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400						
<i>Печенье</i>	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0							
<i>итого за 1 день</i>	1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	1498	55,1	59,365	211,96	1572,18	58,22							



Утверждено:  
Директор Гладкова Т.А.  
*[Signature]*



Организация осуществляющая питание:  
Илья Омарголова Я.С.  
*[Signature]*  
Сергееvna

## МКОУ "Верхнегнудовская СШ" дошкольная группа

Меню на 25 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	витам ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	витам ин С	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
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			
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200	0	0	23	92	3,75				
<b>Обед</b>																
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			
Вареники с творогом	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	200	19,8	5,08	36,45	271	0	443			
Кисель из повидла	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	180	0,008	0	15,93	56,68	0,025	383			
Хлебржаной	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				
<b>Полдник</b>																
Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400			
Пряник	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0				
итого за 2 день	1251	45,31	38,05	202,9	1327,63	11,81	1488	47.938	30,99	229,55	1464,20	13.39				



Утверждено:  
Директор Гладкова Т.М.  
*[Signature]*



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Р.С.  
*[Signature]*  
Сергейна  
ОГРН 399848830400093  
ИНН 343301910789

## МКОУ "Верхнегнуговская СШ" дошкольная группа

Меню на 26 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецепты			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
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	180	3,25	3,29	12,68	88,32	1,3	395			
Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1			
<b>Второй завтрак</b>																
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368			
<b>Обед</b>																
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		60	0,9	6,06	2,64	69		TTK 56			
Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81			
Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205			
Гуляши 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			
Хлебржаной	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				
<b>Полдник</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			22,5	92	3,75				
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177					
<b>итого за 3 день</b>	<b>1231</b>	<b>42,67</b>	<b>51,01</b>	<b>173,88</b>	<b>1314,12</b>	<b>26,63</b>	<b>1468</b>	<b>43.73</b>	<b>53.65</b>	<b>198.2</b>	<b>1453.73</b>	<b>29.48</b>				



Утверждаю:  
Директор Гладкова С.А.  
*[Signature]*



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.  
*[Signature]*  
Сергейна

**МКОУ "Верхнегнудовская СШ" дошкольная группа**  
**Меню на 27 ноября 2025г.**

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	витамин C	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	витамин C	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
<i>Каша жидкая пшённая с молоком и маслом</i>	150	7,55	7,8	31,71	226	2,15	205	7,94	8,06	32,12	163,34	2,3	185			
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1			
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392			
<b>Второй завтрак</b>																
<i>Сок фруктовый консервированный</i>	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75				
<b>Обед</b>																
<i>Овощепосевной (огурцы)</i>	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2				
<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82			
<i>Каша рассыпчатая рисовая</i>	120	3,51	1,95	35,72	178,22	0	150	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313			
<i>Печень по-строгановски</i>	60	3,6	11,4	2,64	127,08	0	100	6	19	4,4	211,8	0	507			
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376			
<i>Хлебржаной</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0				
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0				
<b>Полдник</b>																
<i>Йогурт</i>	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115					
<i>Печенье</i>	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0				
<b>итого за 4 день</b>	<b>1236</b>	<b>29,7</b>	<b>43,325</b>	<b>215,5</b>	<b>1391,78</b>	<b>31,59</b>	<b>1528</b>	<b>34,37</b>	<b>51,01</b>	<b>231,93</b>	<b>1468,92</b>	<b>28,96</b>				



## МКОУ "Верхнегнудовская СШ" дошкольная группа

Меню на 28 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	витамин С	№ рецепт уры						
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы									
		<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>											
<b>Завтрак</b>																			
Суп молочный гречневый	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						
<b>Второй завтрак</b>																			
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368						
<b>Обед</b>																			
(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,45	40,4	5,7	13						
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						
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						
Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247						
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						
Хлебрэндай	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							
<b>Полдник</b>																			
Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393						
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177								
итого за 5 день	1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	1508	44,76	37,03	198,25	1316,72	49,84							