

Утверждаю: *Киселев Д.Г.*  
 Директор:

30.09.2026г.

Согласовано: *Сидорова Т.И.*  
 Директор:

Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85                                           | 180          | 7,56             | 10,00   | 23,76       | 135,14                           | 85           |                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)                                                       | 30/5/10      | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           | 3            | 2016                |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411                                                                 | 180          | 0,10             | 0,00    | 14,30       | 57,00                            | 411          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                               | 405          | 12,06            | 16,70   | 52,66       | 333,74                           |              |                     |
| II Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399                                                                  | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            | 399          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                                                               | 150          | 0,80             | 0,20    | 14,70       | 62,60                            |              |                     |
| Обед                                                                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135                                                                 | 180          | 1,35             | 2,70    | 7,90        | 64,50                            | 135          | 2011                |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ<br>ТОМАТНЫМ № 455/363 | 70/30        | 7,00             | 6,80    | 15,70       | 159,90                           | 455/363      |                     |
| БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330                                                     | 130          | 12,50            | 6,00    | 27,70       | 217,10                           | 330          | 2004                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53                                                   | 180          | 0,00             | 0,00    | 14,00       | 55,80                            | 53           |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                                                 | 30           | 2,34             | 0,30    | 14,46       | 70,08                            | 6            |                     |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                            | 30           | 1,88             | 0,30    | 12,40       | 59,40                            | 7            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                               | 650          | 25,07            | 16,10   | 92,16       | 626,78                           |              |                     |
| Полдник                                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)                                                   | 30/20        | 4,40             | 6,70    | 14,60       | 141,60                           | 2            | 2016                |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                               | 180          | 4,10             | 3,60    | 17,40       | 118,80                           | 416          | 2016                |
| Итого за прием пищи:                                                               | 230          | 8,50             | 10,30   | 32,00       | 260,40                           |              |                     |
| Всего за день:                                                                     | 1435         | 46,43            | 43,30   | 191,52      | 1283,52                          |              |                     |