

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор:

КИСЕЛЕВ Д.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор:

«Народная средняя общеобразовательная школа»

Меню на каждый день (дош.гр) 15.06.2026

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101  | 180          | 9,45             | 8,90         | 33,75         | 240,66                        | 101         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414  | 180          | 3,00             | 2,50         | 15,50         | 95,60                         | 414         | 2016             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)  | 40/10        | 3,20             | 7,50         | 20,20         | 169,50                        | 1           | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>410</b>   | <b>15,65</b>     | <b>18,90</b> | <b>69,45</b>  | <b>505,76</b>                 |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386  | 100          | 0,40             | 0,40         | 9,50          | 45,60                         | 386         | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>100</b>   | <b>0,40</b>      | <b>0,40</b>  | <b>9,50</b>   | <b>45,60</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50           | 0,80             | 0,10         | 4,40          | 21,40                         | 1,2,3,4,5   |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47  | 180          | 2,30             | 4,50         | 7,40          | 73,44                         | 47          |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319  | 180          | 9,00             | 5,80         | 16,70         | 129,00                        | 319         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411   | 180          | 0,10             | 0,00         | 14,30         | 57,00                         | 411         | 2016             |
| 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           |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>650</b>   | <b>16,42</b>     | <b>11,00</b> | <b>69,66</b>  | <b>410,32</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)   | 30/20        | 4,40             | 6,70         | 14,60         | 141,60                        | 2           | 2016             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412   | 180          | 0,20             | 0,00         | 13,70         | 55,80                         | 412         | 2016             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>230</b>   | <b>4,60</b>      | <b>6,70</b>  | <b>28,30</b>  | <b>197,40</b>                 |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>37,07</b>     | <b>37,00</b> | <b>176,91</b> | <b>1159,08</b>                |             |                  |

Повар: Самохвалова Е.Н. /Самохвалова Е.Н./