

Утверждено: ИП Суханов С.Г.

Согласовано: Вяткина Г.Т.

МБДОУ детский сад "Медвежонок"

Отд./корп

День 10 пятница

Меню по возрастам, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 3 до 7 лет

06.02.2026

Принем пищи	Наименование блюд	Выход, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		
				Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	150	143,42	4,12	4,24	22,23
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	27,08	0,11	0,00	6,67
	Бутерброд с маслом (бигон, масло сливочное)	50	171,50	3,17	8,08	21,48
	Хлеб пшеничный (водорозный)	50	114,86	3,70	0,30	24,60
		450	456,86	11,10	12,62	74,98
Обед	Закуска порционная (икра кабачковая)	30	43,07	0,49	3,87	1,48
	Суп картофельный с гречками (Картофель, морковь, масло сливочное, соль, гречка пш.)	180	192,804	4,464	7,94	25,84
	Гуляш из свинины (свиной, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томатная паста, соль)	60	212,712	8,124	5,87	1,55
	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное)	150	81,60	1,55	3,21	16,10
	Компот из изюма (изюм сушеный, сахар)	200	69,83	0,45	0,11	16,59
	Хлеб Украинский	20	39,57	1,285	0,17	8,22
	Хлеб пшеничный (водорозный)	30	68,92	2,22	0,18	14,76
		670	639,58	16,37	21,17	69,77
Полдник	Напиток из плодов шиповника	200	91,22	0,66	0,27	18,40
		200	91,22	0,66	0,27	18,40
Ужин	Омлет	150	227,00	4,39	5,61	31,30
	Хлеб пшеничный (водорозный)	60	137,83	4,44	0,36	29,52
	Напиток кофейный	150	59,59	1,62	1,45	9,96
		360	424,42	10,45	7,42	70,78
Ужин 2	Чай (чай - заварка)	200	4,80	0,39	0,00	0,81
	Пряники	30	108,32	0,86	1,01	23,65
		230	511,94	20,15	17,01	87,26
	Итого:	1910	1608,38	47,61	50,80	232,01