

Утверждено на совете по питанию  
протокол № 4  
от 23.06.2023 г.

Согласованно:  
Заведующий МБДОУ д/с № 26  
И.Н. Безрукова  
приказ № 83 от 23.06.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОТВАРНАЯ КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	4.9	4.5	22.0	147.3	181
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЦАМИ	30	0.6	1.5	3.2	29.1	348
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	8.7	35.4	432
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>406</b>	<b>13.1</b>	<b>16.5</b>	<b>49.3</b>	<b>397.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>56.4</b>	
<b>Обед</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7.6	6.5	19.7	168.0	101
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	13.1	12.5	6.4	192.2	262
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	510
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	20.9	87.9	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>635</b>	<b>26.2</b>	<b>19.8</b>	<b>77.0</b>	<b>591.7</b>	
<b>Полдник</b>						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90	11.6	4.1	7.0	110.8	241
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1.7	3.5	13.8	94.0	318
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	8.2	34.5	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
<b>Итого за полдник:</b>	<b>390</b>	<b>15.0</b>	<b>7.7</b>	<b>39.0</b>	<b>286.7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>54.8</b>	<b>44.5</b>	<b>177.1</b>	<b>1 332.2</b>	

Утверждено на совете по питанию  
протокол № 4  
от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.0	5.4	22.3	163.0	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	15.2	108.8	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	51	5.8	10.3	15.1	177.2	3
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>451</b>	<b>15.9</b>	<b>19.1</b>	<b>52.6</b>	<b>449.0</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.0</b>	<b>79.5</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ	200	6.4	5.7	12.2	127.2	57
КОТЛЕТА С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/30	11.0	10.7	9.4	178.1	272
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.5	16.1	114.8	321
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	4.4	3.3	56.5	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>720</b>	<b>24.8</b>	<b>25.8</b>	<b>76.0</b>	<b>638.2</b>	
<b>Полдник</b>						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	140	11.5	12.8	22.4	263.5	229
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.6	14.4	107.4	397
<b>Итого за полдник:</b>	<b>340</b>	<b>15.7</b>	<b>16.4</b>	<b>36.8</b>	<b>370.9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>60.8</b>	<b>65.1</b>	<b>171.4</b>	<b>1 537.6</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 4  
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	80	14.4	2.2	3.5	91.6	231
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	1.2	4.6	3.2	59.0	37
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	8.2	34.5	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>366</b>	<b>18.1</b>	<b>12.7</b>	<b>30.0</b>	<b>307.7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,2	0,4	29	120,6	501
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>29</b>	<b>120,6</b>	
<b>Обед</b>						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3.6	5.4	13.2	122.8	75
БЕФСТРОГАНОВ	60	9.5	9.6	3.9	139.7	375
КАША ПШЕННАЯ ОТВАРНАЯ	100	4.4	4.6	27.1	167.9	181
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	4.4	1.9	50.4	23
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>22.3</b>	<b>24.5</b>	<b>81.1</b>	<b>642.4</b>	
<b>Полдник</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.9	5.4	22.8	164.9	112
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	15.2	108.8	395
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1.7	2.0	46.4	212.4	469
<b>Итого за полдник:</b>	<b>460</b>	<b>11.7</b>	<b>10.8</b>	<b>84.4</b>	<b>486.1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>52.3</b>	<b>48.4</b>	<b>224,5</b>	<b>1 556,8</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 4  
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6.1	6.2	21.4	167.1	189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.6	14.4	107.4	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>436</b>	<b>12.6</b>	<b>15.7</b>	<b>50.9</b>	<b>397.1</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>56.4</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	6.3	5.8	11.0	121.1	81
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14.1	4.9	4.0	131.1	500
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.3	4.4	15.1	110.0	321
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	0.8	4.4	4.2	59.8	36
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>690</b>	<b>27.7</b>	<b>20.0</b>	<b>69.3</b>	<b>583.6</b>	
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО МАННАЯ	100	7.5	9.4	15.1	175.1	225
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>12.6</b>	<b>13.8</b>	<b>23.5</b>	<b>269.4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>53.4</b>	<b>50.0</b>	<b>155.5</b>	<b>1 306.5</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 4  
 от 23.06.2023 г.

Согласованно:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 26  
 И.Н. Безрукова  
 приказ № 83 от 23.06.2023 г.



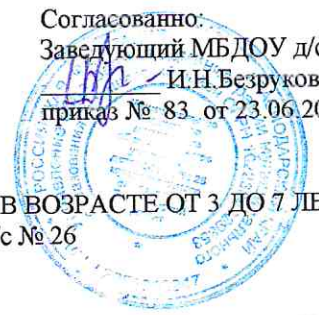
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.8	10.7	1.9	147.0	214
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА БОЛГАРСКОГО	50	0.5	4.6	2.0	52.6	25
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	8.2	34.5	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>396</b>	<b>13.8</b>	<b>21.2</b>	<b>27.2</b>	<b>356.7</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>56.4</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2.7	4.4	12.7	109.6	57
ПЛОВ	120	12.4	12.4	30.0	281.9	265
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.8	4.4	3.9	59.1	40
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	20.9	87.9	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>635</b>	<b>21.2</b>	<b>22.0</b>	<b>97.0</b>	<b>679.3</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	7.3	7.3	52.0	303.3	471
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>12.4</b>	<b>11.7</b>	<b>60.4</b>	<b>397.6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>47.9</b>	<b>55.4</b>	<b>196.4</b>	<b>1 490.0</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 4  
 от 23.06.2023 г.

Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 26  
 И.Н. Безрукова  
 приказ № 83 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОТВАРНАЯ КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ И СУХОФРУКТАМИ	140	2.8	3.8	42.4	216.6	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	8.7	35.4	432
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>376</b>	<b>5.3</b>	<b>9.7</b>	<b>66.2</b>	<b>374.6</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>56.4</b>	
<b>Обед</b>						
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7.0	5.8	12.5	130.5	99
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	17.4	5.5	2.2	148.8	256
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.5	16.1	114.8	321
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.9	4.4	4.8	62.5	33
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	20.9	87.9	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>33.0</b>	<b>21.0</b>	<b>86.0</b>	<b>685.3</b>	
<b>Полдник</b>						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	15.0	7.8	1.3	135.0	249
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	8.2	34.5	438
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	11
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	469
<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>19.0</b>	<b>10.8</b>	<b>41.8</b>	<b>342.0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>57.8</b>	<b>42.0</b>	<b>205.8</b>	<b>1 458.3</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 4  
 от 23.06.2023 г.

Согласованно:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 26  
 И.Н. Безрукова  
 приказ № 83 от 23.06.2023 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	5.4	22.8	163.5	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	15.2	108.8	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	51	5.8	10.3	15.1	177.2	3
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>451</b>	<b>15.7</b>	<b>19.1</b>	<b>53.1</b>	<b>449.5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
КЕФИР	150	4.4	3.8	6.0	79.5	435
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>3.8</b>	<b>6.0</b>	<b>79.5</b>	
<b>Обед</b>						
СУП РЫБНЫЙ (УХА)	200	9.9	2.4	9.9	100.9	87
ГУЛЯШ	60	9.6	9.6	4.2	141.7	277
КАША ПШЕНИЧНАЯ ОТВАРНАЯ	100	4.4	4.1	26.1	159.0	181
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	4.4	3.4	57.3	34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>28.9</b>	<b>21.0</b>	<b>78.6</b>	<b>620.5</b>	
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	10.4	13.5	27.4	273.2	219
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.6	14.4	107.4	397
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>14.6</b>	<b>17.1</b>	<b>41.8</b>	<b>380.6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>63.6</b>	<b>61.0</b>	<b>179.5</b>	<b>1 530.1</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 4  
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.0	5.7	22.7	166.5	189
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.6	14.4	107.4	397
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>436</b>	<b>12.5</b>	<b>15.2</b>	<b>52.2</b>	<b>396.5</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,2	0,4	32,2	134	501
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>32,2</b>	<b>134</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	6.7	7.8	12.7	155.6	57
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	14.0	13.7	18.4	253.7	276
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	4.4	1.9	50.4	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>670</b>	<b>25.5</b>	<b>26.4</b>	<b>68.0</b>	<b>621.3</b>	
<b>Полдник</b>						
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	100	9.6	8.7	53.8	331.9	467
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>14.7</b>	<b>13.1</b>	<b>62.2</b>	<b>426.2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>52.9</b>	<b>55,7</b>	<b>214,6</b>	<b>1 578.0</b>	



Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 4  
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
МОЛОЧНАЯ КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6.1	6.2	21.4	167.1	189
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4.1	3.4	14.6	106.1	395
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ	51	5.8	10.3	15.1	177.2	3
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>451</b>	<b>16.0</b>	<b>19.9</b>	<b>51.1</b>	<b>450.4</b>	
<b>2 завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>56.4</b>	
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2.1	2.5	12.8	82.1	80
ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ	150	12.5	11.4	16.0	218.1	274
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0.2	0.0	0.5	2.8	510
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	402
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>630</b>	<b>19.0</b>	<b>14.4</b>	<b>64.3</b>	<b>464.6</b>	
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	100	7.5	8.6	18.1	180.5	211
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
<b>Итого за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>12.6</b>	<b>13.0</b>	<b>26.5</b>	<b>274.8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>48.1</b>	<b>47.8</b>	<b>153.7</b>	<b>1 246.2</b>	

Утверждено на совете по питанию  
 протокол № 4  
 от 23.06.2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,  
 С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ПО МБДОУ д/с № 26

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.3	4.1	27.4	163.8	205
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	43
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	213
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0.2	0.0	8.2	34.5	438
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2.3	5.9	15.1	122.6	1
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>476</b>	<b>12.9</b>	<b>19.1</b>	<b>54.9</b>	<b>443.4</b>	
<b>2 Завтрак</b>						
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	15
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>120</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>56.4</b>	
<b>Обед</b>						
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	6.8	7.9	12.7	157.1	57
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	60/30	8.9	3.6	10.0	115.6	287
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.3	4.4	15.1	110.0	321
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ПЕРЦА БОЛГАРСКОГО	50	0.5	4.6	2.0	52.6	25
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.8	0.2	20.9	87.9	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	11
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	12
<b>Итого за обед:</b>	<b>725</b>	<b>23.8</b>	<b>21.3</b>	<b>90.2</b>	<b>664.0</b>	
<b>Полдник</b>						
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5.1	4.4	8.4	94.3	434
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	469
<b>Итого за полдник:</b>	<b>240</b>	<b>9.6</b>	<b>10.3</b>	<b>53.0</b>	<b>344.5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>46.8</b>	<b>51.2</b>	<b>209.9</b>	<b>1 508.3</b>	