9 ноября

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 16
А.Г. Аворина
01 2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

6 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	8,6	21,2	214,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	**520**	**10,8**	**12,0**	**52,3**	**360,0**
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**105**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И [illegible]	200	4,6	6,6	26,5	165,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	7,5	12,7	15,4	137,9
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	87,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	**700**	**18,9**	**21,0**	**91,3**	**630,0**
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,2	11,2	14,9	206,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7
Итого за прием пищи:	**460**	**16,2**	**18,0**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,0**	**234,9**	**1 620,0**