

меню на 20.11.2025г



Утверждено Заведующим  
дошкольного отделения "Родничок" МАОУ" СОШ № 6"  
Е.В.Ширяева

| Прием пищи            | Наименование блюда            | Выход<br>блюда | *Энергетическая<br>ценность (ккал) | Выход<br>блюда | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-----------------------|-------------------------------|----------------|------------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| День 19               |                               | с 1-3 года     |                                    | с 3-7 года     |                                   |
| Завтрак:              | Каша манная с молоком         | 160            | 161,00                             | 180            | 181,13                            |
|                       | Кофейный напиток с молоком    | 150            | 70,00                              | 200            | 93,33                             |
|                       | Батерброд с молоком сгущённым | 50             | 141,82                             | 65             | 184,36                            |
|                       | <b>итого за завтрак</b>       | <b>360</b>     | <b>372,82</b>                      | <b>442</b>     | <b>458,82</b>                     |
| Завтрак 2:            | Отвар лимона                  | 100            | 34,00                              | 100            | 34,00                             |
|                       | <b>итого за завтрак 2</b>     | <b>100</b>     | <b>34,00</b>                       | <b>100</b>     | <b>34,00</b>                      |
|                       | Томат порионный               | 35             | 27,69                              | 50             | 39,88                             |
|                       | Щи со сметаной                | 150            | 50,85                              | 200            | 67,80                             |
|                       | Котлета рыбная                | 60             | 81,00                              | 70             | 94,50                             |
|                       | Соус молочный                 | 30             | 49,74                              | 50             | 82,90                             |
|                       | Рис припущенный               | 110            | 153,23                             | 130            | 181,09                            |
|                       | Компот из сухофруктов         | 150            | 84,75                              | 180            | 101,70                            |
|                       | Хлеб ржаной                   | 40             | 84,80                              | 50             | 106,00                            |
|                       | <b>итого обед</b>             | <b>575</b>     | <b>532,06</b>                      | <b>730</b>     | <b>673,87</b>                     |
| Полдник:              | Нектар                        | 200            | 110,66                             | 250            | 138,33                            |
|                       | <b>итого за полдник</b>       | <b>200</b>     | <b>110,66</b>                      | <b>250</b>     | <b>138,33</b>                     |
| Ужин:                 | Суп пюре овощной              | 150            | 140,76                             | 180            | 172,04                            |
|                       | Гренки                        | 20             | 73,64                              | 30             | 92,05                             |
|                       | Кондитерское изделие          | 40             | 163,20                             | 40             | 163,20                            |
|                       | Хлеб пшеничный                | 60             | 141,00                             | 80             | 188,00                            |
|                       | Чай                           | 150            | 33,33                              | 180            | 40,00                             |
|                       | <b>итого ужин</b>             | <b>420</b>     | <b>551,93</b>                      | <b>510</b>     | <b>655,29</b>                     |
| <b>Итого за день:</b> |                               | <b>1655</b>    | <b>1601,47</b>                     | <b>2032</b>    | <b>1960,31</b>                    |