

меню на 12.03.2026г



Утверждено Заведующим  
дошкольным отделением "Родничок" МАОУ" СОШ № 6"  
Е.В. Ширяевой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 19		с 1-3 года		с 3-7 года	
Завтрак:	Каша пшеничная с молоком	160	173,00	180	194,63
	Кофейный напиток с молоком	150	70,00	200	93,33
	Батерброд с повидлом	50	141,82	65	184,36
	<b>итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>384,82</b>	<b>442</b>	<b>472,32</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>
	Зелёный горошек	35	17,40	50	41,80
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	72,45	200	96,60
	Рыба порционная	60	80,81	70	107,75
	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>543,18</b>	<b>730</b>	<b>717,84</b>	
Полдник:	Нектар/сок	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	134,40	40	134,40
	Хлеб пшеничный	60	141,00	80	188,00
	Чай	150	33,33	180	40,00
<b>итого ужин</b>	<b>420</b>	<b>523,13</b>	<b>510</b>	<b>626,49</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1655</b>	<b>1595,79</b>	<b>2032</b>	<b>1988,98</b>