

меню на 31.03.2026г



Утверждено Заведующим

дошкольного отделения "Родничок" MAOU СОШ № 6

Е.В.Ширяева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 12		с 1-3 года		с 3-7 года	
Завтрак:	Каша пшённая с молоком	160	178,00	180	200,25
	Какао с молоком	150	89,00	200	118,67
	Бутерброд с повидлом	50	146,36	65	190,27
	итого за завтрак	360	413,36	445	509,19
Завтрак 2:	Отвар шиповника	100	40,67	100	40,67
	итого за завтрак 2	100	40,67	150	40,67
Обед:	Яйцо	27	42,53	54	85,06
	Суп с зелёным горошком и сметаной	150	80,85	200	107,80
	Биточек	60	159,00	70	185,50
	Макаронные изделия отварные	110	123,53	130	145,99
	Компот из сухофруктов	150	84,75	180	101,70
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
	итого обед	537	575,46	684	732,05
Полдник:	Нектар/сок	100	55,33	100	55,33
	итого за полдник	100	55,33	100	55,33
Ужин:	Уха из рыбных консервов	180	100,35	200	120,42
	Сыр	10	123,56	10	169,60
	Хлеб пшеничный витамин.	60	141,00	80	188,00
	Чай	150	33,33	200	40,00
	итого ужин	400	398,24	490	518,02
Итого за		1497	1483,06	1869	1855,26