



меню на 19.06.2026г

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 10		с 1-3 года		с 3-7 года	
Завтрак :	Каша гречневая с молоком	160	166,01	180	186,75
	Какао напиток с молоком	150	89,00	200	118,67
	Бутерброд с маслом сливочным	43	146,20	55	187,00
итого за завтрак		353	401,21	435	492,42
Завтрак 2 :	Отвар изюма	100	40,67	100	40,67
итого за завтрак 2		100	40,67	100	40,67
Обед:	Томат порционный	35	6,42	50	10,70
	Суп с фасолью и сметаной	150	79,95	200	106,60
	Котлета	60	159,00	70	185,50
	Соус молочный	30	49,74	50	82,90
	Рис припущенный	110	153,23	130	181,09
	Компот сухофруктов	150	84,75	180	101,70
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
итого обед		575	617,89	730	774,49
Полдник:	Нектар/сок	200	110,66	250	138,33
итого за полдник		200	110,66	250	138,33
Ужин:	Макаронные изделия отварные	110	123,53	130	145,99
	Соус томатный	30	22,35	50	37,25
	Сыр	10	123,56	15	169,90
	Хлеб пшеничный	60	141,00	80	188,00
	Чай	150	33,33	180	40,00
итого ужин		360	443,77	455	581,14
Итого за день:		1588	1614,20	1970	2027,05