

меню на 29.07.2026г



Утверждено Заведующим  
дошкольным отделением "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) |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------|
|                       |                                                            | с 1-3 года     |                                   | с 3-7 года     |                                   |
| День 18               |                                                            |                |                                   |                |                                   |
| Завтрак:              | Каша пшеничная с молоком                                   | 160            | 173,00                            | 180            | 194,63                            |
|                       | Какао с молоком                                            | 150            | 89,00                             | 200            | 118,66                            |
|                       | Бутерброд с маслом сливочным                               | 43             | 146,20                            | 53             | 187,00                            |
|                       | <b>итого завтрак</b>                                       | <b>353</b>     | <b>408,2</b>                      | <b>433</b>     | <b>500,29</b>                     |
| Завтрак 2:            | Отвар кураги                                               | 100            | 47,40                             | 100            | 47,40                             |
|                       | <b>итого завтрак 2</b>                                     | <b>100</b>     | <b>47,4</b>                       | <b>100</b>     | <b>47,4</b>                       |
|                       |                                                            |                |                                   |                |                                   |
| Обед:                 | Салат картофельный с луком                                 | 35             | 30,31                             | 50             | 43,30                             |
|                       | Рассольник "Ленинградский" со сметаной                     | 150            | 72,45                             | 200            | 96,60                             |
|                       | Голубцы ленивые                                            | 130            | 177,94                            | 150            | 219,00                            |
|                       | Соус томатный                                              | 30             | 22,35                             | 50             | 37,25                             |
|                       | Компот из сухофруктов                                      | 150            | 84,75                             | 180            | 101,70                            |
|                       | Хлеб ржаной                                                | 40             | 84,80                             | 50             | 106,00                            |
|                       | <b>итого обед</b>                                          | <b>535</b>     | <b>472,60</b>                     | <b>680</b>     | <b>603,85</b>                     |
| Полдник:              | Нектар/сок                                                 | 200            | 110,66                            | 250            | 138,33                            |
|                       | <b>итого полдник</b>                                       | <b>200</b>     | <b>110,66</b>                     | <b>250</b>     | <b>138,33</b>                     |
| Ужин:                 | Суп молочный с макаронными изделиями                       | 180            | 130,68                            | 220            | 159,72                            |
|                       | Кондитерское изделие<br>(баранки, печенье, пряники, вафли) | 20             | 81,60                             | 40             | 163,20                            |
|                       | Хлеб пшеничный витаминизированный                          | 60             | 141,00                            | 80             | 188,00                            |
|                       | Чай                                                        | 150            | 33,33                             | 180            | 40,00                             |
|                       | <b>итого ужин</b>                                          | <b>410</b>     | <b>386,61</b>                     | <b>520</b>     | <b>550,92</b>                     |
| <b>Итого за день:</b> |                                                            | <b>1598</b>    | <b>1425,47</b>                    | <b>1983</b>    | <b>1840,79</b>                    |