

меню на 31.07.2026г



Утверждено Заведующим
дошкольным отделением "Родничок" MAOU "СОШ 6"
Е.В.Ширяевой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 20		с 1-3 года		с 3-7 года	
Завтрак:	Каша манная с молоком	160	161,00	180	181,12
	Какао с молоком	150	89,00	200	118,66
	Бутерброд с маслом сливочным	43	146,20	53	187,00
	итого за завтрак	353	396,20	435	486,78
Завтрак 2:	Отвар изюма	100	44,00	150	66,00
	итого за завтрак 2	100	44,00	150	66,00
	Томат порционный	35	18,55	50	25,97
	Борщ со сметаной	150	61,50	200	82,00
	Зрза картофельная с мясом куриной грудки	130	191,75	150	221,25
	Соус молочный	30	49,74	50	82,90
	Компот сухофруктов	150	84,75	180	113,00
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
итого обед		535	491,09	680	631,12
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
	Кондитерское изделие (баранки, печенье, пряники, вафли)	40	212,00	40	212,00
	Хлеб пшеничный витаминиз.	60	141,00	80	188,00
	Чай сладкий	150	33,33	180	40,00
	итого ужин	390	532,21	480	623,24
Итого за день:		1578	1574,16	1995	1945,47