

меню на 30.09.2026г



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 3		с 1-3 года		с 3-7 года	
Завтрак:	Каша ячневая с молоком	160	154,00	180	173,25
	Кофейный напиток с молоком	150	70,00	200	93,33
	Бутерброд с маслом сливочным	43	146,20	55	187,00
	итого за завтрак	353	370,20	435	453,58
Завтрак 2:	Отвар кураги	100	47,40	100	47,40
	итого за завтрак 2	100	47,40	100	47,40
Обед:	Морская капуста	35	42,70	50	61,00
	Суп гороховый с овощами	150	80,85	200	107,80
	Рулет картофельный с куриным филе	130	191,75	150	221,25
	Соус молочный	30	49,74	50	82,90
	Компот из сухофруктов	150	84,75	180	101,70
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
	итого обед	535	534,59	680	680,65
Полдник:	Нектар/сок	200	110,66	250	138,33
	итого за полдник	200	110,66	250	138,33
Ужин:	Омлет	160	312,61	180	351,69
	Сыр	10	36,00	10	36,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	141,00	80	188,00
	Чай	150	33,33	200	40,00
	итого ужин	380	522,94	470	615,69
Итого за день		1568	1585,79	1935	1935,65