Заведующий МБДОУ (ясли-сад) №1 «Ромашка»
г. Красноперекопска Республики Крым
Утверждаю _____ Петрова Е.К.
«16» сентября 2026 г.

Меню

3 день	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак										
Каша вязкая молочная гречневая на сгущенном молоке	0,180	0,200	5,04	5,60	6,30	7,00	25,20	28,00	171,00	190,00
Масло сливочное	0,005	0,005	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,00	33,00
Хлеб пшеничный	0,020	0,030	1,60	2,37	0,20	0,30	9,70	14,49	46,80	70,14
Сыр твердый	0,010	0,015	2,32	3,48	2,95	4,43	0,00	0,00	36,00	54,00
Чай с молоком сгущенным	0,150	0,180	1,35	1,62	1,50	1,80	11,25	13,50	34,50	77,40
Итого	*0,365*	*0,430*	*10,35*	*13,11*	*14,58*	*17,16*	*46,22*	*56,06*	*321,30*	*424,54*
Второй завтрак										
Яблоко свежее	0,100	0,100	1,00	1,00	1,00	1,00	24,60	24,60	110,00	110,00
Итого	*0,100*	*0,100*	*1,00*	*1,00*	*1,00*	*1,00*	*24,60*	*24,60*	*110,00*	*110,00*
Обед										
Помидоры свежие	0,040	0,050	0,66	0,88	0,12	0,15	2,28	2,85	13,20	16,50
Суп-лапша с мясными консервами (тушенка куриная)	0,150	0,180	4,50	5,40	6,30	7,56	9,75	11,70	111,00	133,20
Подлива с мясом (из тушенки куриной)	0,100	0,120	6,50	7,80	9,80	11,80	4,20	5,20	130,00	156,00
Пюре картофельное	0,120	0,130	2,98	3,23	4,24	4,59	16,36	17,72	109,8	118,95
Компот из свежих плодов	0,150	0,180	0,27	0,36	0,03	0,04	20,82	27,76	85,35	113,80
Хлеб пшеничный	0,020	0,030	1,60	2,37	0,20	0,30	9,70	14,49	46,80	70,14
Хлеб ржаной	0,020	0,030	1,38	2,07	0,24	0,36	8,48	12,72	42,80	64,20
Итого	*0,600*	*0,720*	*17,89*	*21,31*	*20,93*	*24,80*	*71,59*	*92,24*	*538,95*	*672,7*
Полдник										
Омлет натуральный	0,100	0,120	2,00	2,40	3,92	4,71	0,38	0,46	45,08	54,09
Икра кабачковая (консервированная)	0,040	0,050	1,09	1,37	2,88	3,59	5,82	7,27	53,50	66,90
Сок яблочный	0,150	0,160	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	16,16	3,00	3,60
Хлеб пшеничный	0,020	0,030	1,60	2,37	0,20	0,30	9,70	14,49	46,80	70,14
Итого	*0,310*	*0,360*	*5,44*	*7,04*	*7,00*	*8,60*	*31,05*	*38,38*	*148,38*	*194,73*
Специалист по питанию Сенив М.В.										
Повар Коптева С.А.										