Утверждаю:

Директор: _____

Согласовано:

и.о. Директора _____ Ханамирова О.

МКОУ „Солдатско-Степновская сш"

**Ежедневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.**

7 день 20.10.2026 г.

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102 | 180 | 5,70 | 9,80 | 41,20 | 284,50 | 102 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416 | 180 | 4,10 | 3,60 | 17,40 | 118,80 | 416 | 2016 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **14,20** | **35,25** | **73,20** | **544,90** | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,50 | 45,60 | 386 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,50** | **45,60** | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 | 1,2,3,4,5 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86 | 180 | 1,60 | 2,10 | 12,10 | 73,60 | 86 | 2016 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322 | 70 | 12,84 | 11,60 | 13,30 | 209,30 | 322 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219 | 130 | 4,90 | 7,90 | 29,60 | 211,90 | 219 | 2016 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412 | 180 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 55,80 | 412 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | 6 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 | 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **24,56** | **22,30** | **99,96** | **701,48** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| БУЛОЧКА №39 | 50 | 4,70 | 7,00 | 26,20 | 185,60 | 39 | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР) | 200 | 6,66 | 5,55 | 8,88 | 253,30 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **11,36** | **12,55** | **35,08** | **438,90** | | |
| **Всего за день:** | **1430** | **50,52** | **70,50** | **217,74** | **1730,88** | | |