

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 127

10.08.2026

Е.А. Картова

Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.

МЕНЮ от 3-7 лет (12 часов)

I день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,4	7,9	39,1	271,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2
Итого за прием пищи:	416	10,8	12,0	52,2	360,0
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	3,7	7,0	88,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	9,7	12,9	11,3	176,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	720	18,9	21,0	91,4	630,0
Уплотненный полдник					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	550	16,2	18,0	78,3	540,0
Всего за день:		48,6	54,0	234,9	1 620,0