

Утверждаю

СП "Детский сад "Чудо-Град" ГБОУ СОШ "ОЦ "Южный город" пос. Придорожный

руководитель
/Алькина И.В./



МЕНЮ

19 марта 2026 г.

Сад 12 часов

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------------------------------------------------|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА | 190 | 18,26 | 6,02 | 6,85 | 25,80 | 189,87 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | 14,06 | 3,91 | 3,15 | 12,36 | 93,85 |
| БАТОН | 35 | 3,97 | 2,67 | 1,03 | 18,32 | 93,38 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 4,14 | 0,05 | 4,04 | 0,07 | 37,56 |
| Итого | | 40,43 | 12,65 | 15,07 | 56,55 | 414,66 |
| II Завтрак | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ | 115 | 10,42 | 0,60 | 0,12 | 12,12 | 51,60 |
| Итого | | 10,42 | 0,60 | 0,12 | 12,12 | 51,60 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 50 | 3,70 | 0,50 | 1,59 | 2,05 | 25,29 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/10 | 19,62 | 7,51 | 7,48 | 22,85 | 189,91 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ | 130 | 6,45 | 5,89 | 5,45 | 26,55 | 179,27 |
| ПОДЛИВКА КУРИНАЯ | 70 | 11,17 | 6,06 | 6,34 | 2,62 | 92,27 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 1,61 | 0,00 | 0,00 | 8,77 | 35,08 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 2,31 | 1,93 | 0,16 | 12,69 | 59,88 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,64 | 1,30 | 0,17 | 8,32 | 40,01 |
| Итого | | 46,49 | 23,19 | 21,19 | 83,85 | 621,71 |
| Полдник | | | | | | |
| КЕФИР | 220 | 21,46 | 6,39 | 5,51 | 8,82 | 116,84 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 3,67 | 2,24 | 2,93 | 22,20 | 124,45 |
| Итого | | 25,13 | 8,63 | 8,44 | 31,02 | 241,29 |
| Ужин | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 180 | 43,24 | 22,08 | 9,42 | 7,93 | 206,42 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 50 | 1,80 | 0,59 | 1,56 | 2,99 | 28,86 |
| ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 1,52 | 0,16 | 0,07 | 11,03 | 48,39 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,64 | 1,30 | 0,17 | 8,32 | 40,01 |
| Итого | | 48,20 | 24,13 | 11,22 | 30,27 | 323,68 |
| Всего | | 170,67 | 69,20 | 56,04 | 213,81 | 1 652,94 |

Медицинская сестра

Щербакова Ю.С.

