Утверждаю:

Директор Гладкова Т.А.

Организация осуществляющая питание:

ИП Юмагулова Я.С.

# МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

## Меню на 23 сентября 2025г.

| наименование блюда | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергетическая ценность Ккал. | витамин С | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергетическая ценность Ккал | витамин С | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| | Возраст 1-3 лет | | | | | | Возраст 3-7 лет | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая геркулес | 150 | 7,11 | 8,68 | 24,74 | 204,9 | 2,0 | 200 | 7,11 | 8,68 | 24,74 | 204,9 | 2,0 | 185 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,42 | 7,52 | 15,13 | 139,6 | 0 | 30/10 | 2,42 | 7,52 | 15,13 | 139,6 | 0 | 1 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,025 | 6,01 | 22,74 | 0,05 | 180 | 0,14 | 0,035 | 8,0 | 30,32 | 0,07 | 392 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 115 | 0,46 | 0,34 | 10,9 | 48,3 | 5,75 | 115 | 0,46 | 0,34 | 10,9 | 48,3 | 5,75 | 368 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурцы) | 40 | 0.5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 6 | 60 | 0.9 | 0 | 1.8 | 10.9 | 3.2 | |
| Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью | 150 | 3,67 | 7,5 | 27,15 | 190,5 | 4,71 | 200 | 4,9 | 10 | 36,2 | 254 | 6,28 | 63 |
| Котлета куриная | 60 | 16,9 | 16,01 | 9,87 | 249,25 | 0,56 | 80 | 11,04 | 27,6 | 12,88 | 344 | | |
| Капуста тушёная | 120 | 6,36 | 3,18 | 12,45 | 93,31 | 74,6 | 150 | 2,7 | 4,8 | 10,8 | 97,8 | 15,3 | 336 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 11,48 | 44,29 | 0,14 | 180 | 0,16 | 0 | 11,48 | 44,29 | 0,14 | 376 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,5 | 0,4 | 12,9 | 65,2 | 0 | 38 | 2.5 | 0.4 | 12.9 | 65.2 | 0 | |
| Хлеб пшеничный формовой в/с | 14 | 2,05 | 0,35 | 9,03 | 48,8 | 0 | 30 | 2.34 | 0.27 | 15 | 73.5 | 0 | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый консервированный | 187 | 0,9 | 0 | 17 | 72 | 3,75 | 200 | | | 23 | 92 | 3,75 | |
| Пирожок печеный | 50 | 5,5 | 5,83 | 28,94 | 181,66 | 0,025 | 50 | 5,5 | 5,83 | 28,94 | 181,66 | 0,025 | 454 |
| итого за 7 день | 1256 | 48,63 | 49,935 | 190,1 | 1368,65 | 97,585 | 1513 | 40.17 | 65,475 | 211.77 | 1586.47 | 36.515 | |