



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./



УТВЕРЖДАЮ
Директор Гладкова Т.А.

МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 12 ноября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	вита ин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	вита ин С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак													
Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	85	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	180	3,25	3,29	12,68	88,32	1,3	395
Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
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) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		60	0,9	6,06	2,64	69		ТТК 56
Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205
Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
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			22,5	92	3,75	
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
итого за 3 день	1231	42,67	51,01	173,88	1314,12	26,63	1468	43,73	53,65	198,2	1453,73	29,48	