



Организация осуществляющая

питание ИП Юмагулова Я.С.

Яна
Сергеевна

/Юмагулова Я.С./



УТВЕРЖДАЮ

Директор Гладкова Т.А.

МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 14 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													
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08		141,6	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56		139	0,07	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	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) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,45		40,4	5,7	13
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
Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	150	2,76	3,23	18,82		129,11	22,15	321
Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96		133	5,94	247
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													
Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	180/10/7	0,12	0,02	10,20		41	2,83	393
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7		177		
итого за 5 день	1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	1508	44.76	37.03	198.25		1316.72	49.84	