



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа
Меню на 04 февраля 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная овсяная жидкая	130	3,7	4,8	16,6	125	203	150	4,3	5,6	19,1	144	204
Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	40	3	4,7	29,8	174	264
Чай чёрный с сахаром	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
Обед												
Салат Витаминный с растительным маслом	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	150	2,3	3,7	10,2	83	311	180	2,6	4,3	11,8	96	308
Фрикассе из курицы	50	9,2	1,5	1,3	55	339	70	12,9	2,1	1,9	78	337
Изделия макаронные отварные	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256
Компот из сухофруктов	150	0	0	7,5	30	240	180	0	0	9	36	241
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Чай с молоком и сахаром	150	0,8	0,9	8,9	47	254	200	1,1	1,2	11,9	63	255
Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274
итого за 8 день	1195	34,3	29	156,5	1024		1420	41,4	35,1	178	1194	