



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 09 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 пшеничная жидкая	130	3,8	3,8	23,7	144	193	150	4,4	4,4	27,4	166	194
Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274
Чай чёрный с сахаром	150	0	0	7,5	30	213	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												
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
Обед												
Салат Витаминный с растительным маслом	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244
Суп с клёцками	150	3,1	3,9	14,4	105	321	180	3,7	4,6	17,2	125	323
Фрикадельки мясные с соусом томатным	50	5,6	5,8	3,2	88	287	70	7,7	8,1	4	120	288
Изделия макаронные отварные	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256
Чай чёрный с лимоном и сахаром	150	0	0	7,6	30	225	180	0	0	9,1	36	226
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												
Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265
Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	190	0,4	0,2	18,8	78	334
итого за 1 день	1195	33,8	33,9	126,4	1147		1430	40,8	43,7	215,8	1418	