



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 13 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 рисовая жидкая	150	3,5	4,8	20,5	139	200	180	4,1	5,8	24,4	166	336
Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232
Чай чёрный с сахаром	165	0	0	8,3	33	217	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 из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2	1	23	312	50	0,4	2,8	1,6	33	313
Суп картофельный с фасолью	150	2,4	3,3	9,3	76	319	180	2,8	3,9	11,1	91	320
Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328	70	10,6	3,7	8,0	108	328
Пюре картофельное	110	2,3	2,4	15	91	262	130	2,7	2,9	17,8	108	263
Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74	327
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
Кисель фруктовый	180	0,2	0	19,2	78	267	190	0,2	0	20,4	83	332
итого за 5 день	1240	31,5	32,1	165,7	1076		1420	35,9	37,5	198,6	1276	