



МКОУ "Нижнегнатовская СШ" дошкольная группа

Меню на 20 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 кукурузная жидкая	130	3,6	3,8	25	149	205	150	4,1	4,4	28,9	172	206
Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229	40	5,1	4,6	0,3	63	229
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 из квашеной капусты с луком	30	0,5	1,5	2,3	25	314	50	0,8	2,5	4,8	45	315
Суп картофельный с фрикадельками	150	7,3	10,1	11,4	166	302	180	7,6	11,2	13,4	185	304
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
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												
Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
Кисель фруктовый	150	0,2	0	15,7	64	266	180	0,2	0	19,2	78	267
итого за 10 день	1245	41,2	34,1	163,8	1126		1430	44,1	37,4	186,6	1260	