



МКОУ "Нижнегнатовская СШ" дошкольная группа

Меню на 30 марта 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	



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 31 марта 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетиче- ская ценность Ккал	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная ячневая жидкая	130	3,4	3,8	19,9	127	195	150	3,9	4,4	22,9	147	196
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 «Светофор»	30	0,3	1,6	1,4	21	245	50	0,6	2,6	2,4	35	247
Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	150	5,2	1,8	12,4	87	289	180	5,9	2,3	14,8	103	291
Рагу из овощей	130	1,9	6,6	14,2	124	296	150	2,2	7,3	16,2	139	299
Компот из вишни сушеной	150	0	0	12	48	271	180	0	0	14	56	272
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												
Пирожок печёный с конфитюром	50	3	4,2	20,9	133	340	50	3	4,2	20,9	133	340
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0	13,6	58	236	200	1	0	18,2	77	236
итого за 2 день	1165	25,9	24,3	140,7	883		1370	29,3	27,2	162,3	1010	