



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 01 апреля 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грам м.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры	
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
		Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак													
Каша молочная манная жидкая	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	5	5,3	28,1	180	335	
Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232	
Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214	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													
Морковь свежая	30	0,4	0	2,2	10	227	50	0,6	0	3,6	17	228	
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	
Биточек куриный	80	12	19,1	3,8	235	102	80	12	19,1	3,8	235	102	
Картофель по-деревенски	130	5,2	4,8	24,8	155	261	130	5,2	4,8	24,8	155	261	
Фиточай каркаде с сахаром	150	0	0	7,5	30	220	180	0	0	9	36	222	
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													
Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248	80	11,7	7,2	19,6	190	248	
Какао на молоке	150	2,2	2,4	15,7	93	237	180	2,6	2,8	18,4	109	238	
итого за 3 день	1285	46,7	52,6	154,3	1267		1440	49,9	54,6	172	1371		



МКОУ " Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 2 апреля 2026 года

наименование блюда	вес блюда в граммах	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в граммах	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак												
Суп молочный с вермишелью	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	3,7	4,5	18	127	208
Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232
Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214	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 овощной «Свежесть»	30	0,4	2	1,6	27	279	50	0,7	3	2,8	42	280
Суп картофельный с пшеном	150	1,4	3,3	8,5	69	301	180	1,6	4,4	10,1	86	300
Гуляш из мяса птицы	50	8,1	2,3	2,3	62	305	70	10,5	3,2	3,3	84	307
Гречка отварная рассыпчатая	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259
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												
Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
Кофейный напиток злаковый на молоке	160	2,2	2,5	15,8	94	252	180	2,4	2,8	18,3	108	333
итого за 4 день	1245	31,5	32,7	153,4	1032		1430	37,3	37,4	173,4	1181	



МКОУ " Нижнегнатовская СШ" дошкольная группа

Меню на 3 апреля 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
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	