



## МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 15 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
		<b>1-3 лет</b>					<b>3-7 лет</b>				
		<b>Завтрак</b>									
<i>Каша молочная овсяная жидкая</i>	170	4,8	6,3	21	160	170	4,8	6,3	21	160	351
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214
		<b>Второй завтрак</b>									
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	230
		<b>Обед</b>									
<i>Салат Витаминный с растительным маслом</i>	50	0,5	7,6	5,1	91	50	0,5	7,6	5,1	91	244
<i>Суп картофельный с рисом</i>	180	1,3	4,3	9,2	80	180	1,3	4,3	9,2	80	284
<i>Биточек куриный с подливой (80/20)</i>	100	12,2	20,8	5,4	258	100	12,2	20,8	5,4	258	356
<i>Изделия макаронные отварные</i>	130	4,3	3,4	25,9	151	130	4,3	3,4	25,9	151	256
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	180	0	0	9,1	36	180	0	0	9,1	36	226
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211
		<b>Полдник</b>									
<i>Блинчики с вареной сгущёнкой</i>	80	3	8,6	28,7	204	80	3	8,6	28,7	204	273
<i>Час с молоком и сахаром</i>	180	1	1,1	11,7	60	180	1	1,1	11,7	60	350
<b>итого за 1 день</b>	<b>1450</b>	<b>35,7</b>	<b>58,6</b>	<b>181,5</b>	<b>1393</b>	<b>1450</b>	<b>35,7</b>	<b>58,6</b>	<b>181,5</b>	<b>1393</b>	



## МКОУ "Нижнегнатовская СШ" дошкольная группа

Меню на 16 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептур ы
		белки	жиры	углевод ы			белки	жиры	углеводы		
		<b>1-3 лет</b>					<b>3-7 лет</b>				
		<b>Завтрак</b>									
<i>Каша молочная рисовая жидкая</i>	170	4	5,4	23,1	157	170	4	5,4	23,1	157	352
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214
		<b>Второй завтрак</b>									
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	40	3	4,7	29,8	174	264
<i>Фиточай каркаде с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	222
		<b>Обед</b>									
<i>Салат из отварной свёклы с яблоком</i>	50	0,5	5	6,3	73	50	0,5	5	6,3	73	346
<i>Суп картофельный с клёцками</i>	180	3,7	4,6	17,2	125	180	3,7	4,6	17,2	125	323
<i>Рагу из овощей</i>	150	2,2	7,3	16,2	139	150	2,2	7,3	16,2	139	299
<i>Отвар шиповника</i>	180	0,4	0,32	17,8	74	180	0,4	0,32	17,8	74	327
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211
		<b>Полдник</b>									
<i>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	80	5,4	6,3	32,5	208	250
<i>Кисель вишнёвый</i>	180	0	0	17,2	69	180	0	0	17,2	69	367
<b>итого за 2 день</b>	<b>1490</b>	<b>27,4</b>	<b>39,6</b>	<b>224,7</b>	<b>1364</b>	<b>1490</b>	<b>27,4</b>	<b>39,6</b>	<b>224,7</b>	<b>1364</b>	



## МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 17 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептур ы
		белки	жиры	углевод ы			белки	жиры	углеводы		
		<b>1-3 лет</b>				<b>3-7 лет</b>					
		<b>Завтрак</b>									
<i>Каша молочная ячневая жидкая</i>	170	4,3	5	25,1	163	170	4,3	5	25,1	163	353
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214
		<b>Второй завтрак</b>									
<i>Вафли с начинкой</i>	40	1,6	10,4	25,2	201	40	1,6	10,4	25,2	201	330
<i>Компот из вишни сушёной</i>	180	0	0	14	56	180	0	0	14	56	272
		<b>Обед</b>									
<i>Салат овощной Свежесть</i>	50	0,7	3	2,8	42	50	0,7	3	2,8	42	280
<i>Борщ со свежей капустой и картофелем</i>	180	2	6,2	11,3	109	180	2	6,2	11,3	109	361
<i>Гречка по-купечески</i>	150	10,4	11,5	23,05	239	150	10,4	11,5	23,05	239	362
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	180	0	0	9,1	36	180	0	0	9,1	36	226
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211
		<b>Полдник</b>									
<i>Сырники из творога</i>	80	11,7	7,2	19,6	190	80	11,7	7,2	19,6	190	248
<i>Фиточай каркаде с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	222
<b>итого за 3 день</b>	<b>1490</b>	<b>38,9</b>	<b>49,4</b>	<b>195,2</b>	<b>1381</b>	<b>1490</b>	<b>38,9</b>	<b>49,4</b>	<b>195,2</b>	<b>1381</b>	



## МКОУ "Нижнегнатовская СШ" дошкольная группа

Меню на 18 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			
		<b>1-3 лет</b>					<b>3-7 лет</b>					
		<b>Завтрак</b>										
<i>Суп молочный с вермишелью</i>	<i>170</i>	<i>3,5</i>	<i>4,3</i>	<i>17,9</i>	<i>124</i>	<i>170</i>	<i>3,5</i>	<i>4,3</i>	<i>17,9</i>	<i>124</i>	<i>354</i>	
<i>Булочка сдобная</i>	<i>50</i>	<i>4,4</i>	<i>5,2</i>	<i>27,4</i>	<i>174</i>	<i>50</i>	<i>4,4</i>	<i>5,2</i>	<i>27,4</i>	<i>174</i>	<i>269</i>	
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>214</i>	
		<b>Второй завтрак</b>										
<i>Печенье сахарное</i>	<i>40</i>	<i>3</i>	<i>4,7</i>	<i>29,8</i>	<i>174</i>	<i>40</i>	<i>3</i>	<i>4,7</i>	<i>29,8</i>	<i>174</i>	<i>264</i>	
<i>Час с молоком и сахаром</i>	<i>180</i>	<i>1</i>	<i>1,1</i>	<i>11,7</i>	<i>60</i>	<i>180</i>	<i>1</i>	<i>1,1</i>	<i>11,7</i>	<i>60</i>	<i>350</i>	
		<b>Обед</b>										
<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	<i>50</i>	<i>0,8</i>	<i>2,5</i>	<i>4,8</i>	<i>45</i>	<i>50</i>	<i>0,8</i>	<i>2,5</i>	<i>4,8</i>	<i>45</i>	<i>315</i>	
<i>Суп картофельный с пшеном</i>	<i>180</i>	<i>1,6</i>	<i>4,4</i>	<i>10,1</i>	<i>86</i>	<i>180</i>	<i>1,6</i>	<i>4,4</i>	<i>10,1</i>	<i>86</i>	<i>300</i>	
<i>Филе рыбы запечённое</i>	<i>70</i>	<i>11,8</i>	<i>10,9</i>	<i>4,6</i>	<i>164</i>	<i>70</i>	<i>11,8</i>	<i>10,9</i>	<i>4,6</i>	<i>164</i>	<i>355</i>	
<i>Пюре картофельное</i>	<i>130</i>	<i>2,7</i>	<i>2,9</i>	<i>17,8</i>	<i>108</i>	<i>130</i>	<i>2,7</i>	<i>2,9</i>	<i>17,8</i>	<i>108</i>	<i>263</i>	
<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>241</i>	
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>209</i>	
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,5</i>	<i>10,2</i>	<i>52</i>	<i>25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,5</i>	<i>10,2</i>	<i>52</i>	<i>211</i>	
		<b>Полдник</b>										
<i>Блинчики с вареной сгущёнкой</i>	<i>80</i>	<i>3</i>	<i>8,6</i>	<i>28,7</i>	<i>204</i>	<i>80</i>	<i>3</i>	<i>8,6</i>	<i>28,7</i>	<i>204</i>	<i>273</i>	
<i>Отвар шиповника</i>	<i>180</i>	<i>0,4</i>	<i>0,32</i>	<i>17,8</i>	<i>74</i>	<i>180</i>	<i>0,4</i>	<i>0,32</i>	<i>17,8</i>	<i>74</i>	<i>327</i>	
<b>итого за 4 день</b>	<b>1540</b>	<b>36</b>	<b>45,7</b>	<b>207,8</b>	<b>1384</b>	<b>1540</b>	<b>36</b>	<b>45,7</b>	<b>207,8</b>	<b>1384</b>		



## МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 19 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы		
		<b>1-3 лет</b>					<b>3-7 лет</b>				
		<b>Завтрак</b>									
<i>Каша молочная манная жидкая</i>	<i>170</i>	<i>4,7</i>	<i>5</i>	<i>26,2</i>	<i>168</i>	<i>170</i>	<i>4,7</i>	<i>5</i>	<i>26,2</i>	<i>168</i>	<i>198</i>
<i>Булочка сдобная</i>	<i>50</i>	<i>4,4</i>	<i>5,2</i>	<i>27,4</i>	<i>174</i>	<i>50</i>	<i>4,4</i>	<i>5,2</i>	<i>27,4</i>	<i>174</i>	<i>269</i>
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>214</i>
		<b>Второй завтрак</b>									
<i>Яблоко</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44</i>	<i>230</i>
		<b>Обед</b>									
<i>Салат из моркови и яблок</i>	<i>50</i>	<i>0,4</i>	<i>5,1</i>	<i>5,8</i>	<i>71</i>	<i>50</i>	<i>0,4</i>	<i>5,1</i>	<i>5,8</i>	<i>71</i>	<i>348</i>
<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	<i>20</i>	<i>2,1</i>	<i>2,4</i>	<i>9,3</i>	<i>67</i>	<i>20</i>	<i>2,1</i>	<i>2,4</i>	<i>9,3</i>	<i>67</i>	<i>365</i>
<i>Суп картофельный с горохом</i>	<i>180</i>	<i>3,8</i>	<i>4,0</i>	<i>13,4</i>	<i>105</i>	<i>180</i>	<i>3,8</i>	<i>4,0</i>	<i>13,4</i>	<i>105</i>	<i>318</i>
<i>Плов куриный</i>	<i>100</i>	<i>12,2</i>	<i>20,8</i>	<i>5,4</i>	<i>258</i>	<i>100</i>	<i>12,2</i>	<i>20,8</i>	<i>5,4</i>	<i>258</i>	<i>356</i>
<i>Кисель вишнёвый</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>17,2</i>	<i>69</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>17,2</i>	<i>69</i>	<i>367</i>
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>209</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,5</i>	<i>10,2</i>	<i>52</i>	<i>25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,5</i>	<i>10,2</i>	<i>52</i>	<i>211</i>
		<b>Полдник</b>									
<i>Оладьи</i>	<i>80</i>	<i>5,4</i>	<i>6,3</i>	<i>32,5</i>	<i>208</i>	<i>80</i>	<i>5,4</i>	<i>6,3</i>	<i>32,5</i>	<i>208</i>	<i>250</i>
<i>Отвар шиповника</i>	<i>180</i>	<i>0,4</i>	<i>0,32</i>	<i>17,8</i>	<i>74</i>	<i>180</i>	<i>0,4</i>	<i>0,32</i>	<i>17,8</i>	<i>74</i>	<i>327</i>
<b>итого за 5 день</b>	<b>1390</b>	<b>35,6</b>	<b>41,9</b>	<b>209,7</b>	<b>1355</b>	<b>1390</b>	<b>35,6</b>	<b>41,9</b>	<b>209,7</b>	<b>1355</b>	