



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 22 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		
		1-3 лет					3-7 лет				
		Завтрак									
<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
		Второй завтрак									
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	230
		Обед									
<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
		Полдник									
<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
итого за 8 день	1450	35,7	58,6	181,5	1393	1450	35,7	58,6	181,5	1393	



МКОУ "Нижнегнатовская СШ" дошкольная группа

Меню на 23 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	углевод ы			
		1-3 лет					3-7 лет					
		Завтрак										
<i>Каша молочная рисовая жидкая</i>	<i>170</i>	<i>4</i>	<i>5,4</i>	<i>23,1</i>	<i>157</i>	<i>170</i>	<i>4</i>	<i>5,4</i>	<i>23,1</i>	<i>157</i>	<i>352</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>	
		Второй завтрак										
<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>Фиточай каркаде 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>222</i>	
		Обед										
<i>Салат из отварной свёклы с яблоком</i>	<i>50</i>	<i>0,5</i>	<i>5</i>	<i>6,3</i>	<i>73</i>	<i>50</i>	<i>0,5</i>	<i>5</i>	<i>6,3</i>	<i>73</i>	<i>346</i>	
<i>Суп картофельный с клёцками</i>	<i>180</i>	<i>3,7</i>	<i>4,6</i>	<i>17,2</i>	<i>125</i>	<i>180</i>	<i>3,7</i>	<i>4,6</i>	<i>17,2</i>	<i>125</i>	<i>323</i>	
<i>Рагу из овощей</i>	<i>150</i>	<i>2,2</i>	<i>7,3</i>	<i>16,2</i>	<i>139</i>	<i>150</i>	<i>2,2</i>	<i>7,3</i>	<i>16,2</i>	<i>139</i>	<i>299</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>	
<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>	
		Полдник										
<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>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>	
итого за 9 день	1490	27,4	39,6	224,7	1364	1490	27,4	39,6	224,7	1364		



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 24 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		
		1-3 лет					3-7 лет				
		Завтрак									
<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
		Второй завтрак									
<i>Вафли с начинкой</i>	40	1,6	10,4	25,2	201	40	1,6	10,4	25,2	201	330
<i>Отвар шиповника</i>	180	0,4	0,32	17,8	74	180	0,4	0,32	17,8	74	327
		Обед									
<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>Фрикассе из курицы</i>	70	12,9	2,1	1,9	78	70	12,9	2,1	1,9	78	337
<i>Изделия макаронные отварные</i>	130	4,3	3,4	25,9	151	130	4,3	3,4	25,9	151	256
<i>Компот из вишни сушёной</i>	180	0	0	14	56	180	0	0	14	56	272
<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
		Полдник									
<i>Сырники из творога</i>	80	11,7	7,2	19,6	190	80	11,7	7,2	19,6	190	248
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	180	0	0	9,1	36	180	0	0	9,1	36	226
итого за 10 день	1540	46,1	43,6	208,3	1409	1540	46,1	43,6	208,3	1409	



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 25 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетичес- кая ценность Ккал	№ рецептур ы
		белки	жиры	углевод ы			белки	жиры	углеводы		
		1-3 лет					3-7 лет				
		Завтрак									
<i>Суп молочный с вермишелью</i>	170	3,5	4,3	17,9	124	170	3,5	4,3	17,9	124	354
<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
		Второй завтрак									
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	40	3	4,7	29,8	174	264
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	180	0	0	9,1	36	180	0	0	9,1	36	226
		Обед									
<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	50	0,8	2,5	4,8	45	50	0,8	2,5	4,8	45	315
<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	20	2,1	2,4	9,3	67	20	2,1	2,4	9,3	67	365
<i>Суп картофельный с горохом</i>	180	3,8	4,0	13,4	105	180	3,8	4,0	13,4	105	318
<i>Плов куриный</i>	150	10,2	12,4	22,1	208	150	10,2	12,4	22,1	208	326
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	241
<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
		Полдник									
<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
итого за 11 день	1510	35,6	46,1	211,4	1368	1510	35,6	46,1	211,4	1368	



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 26 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетичес кая ценность Ккал	№ рецептур ы
		белки	жиры	углевод ы			белки	жиры	углеводы		
		1-3 лет					3-7 лет				
		Завтрак									
<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>Какао на молоке</i>	<i>180</i>	<i>2,6</i>	<i>2,8</i>	<i>18,4</i>	<i>109</i>	<i>180</i>	<i>2,6</i>	<i>2,8</i>	<i>18,4</i>	<i>109</i>	<i>238</i>
		Второй завтрак									
<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>
		Обед									
<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>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	<i>180</i>	<i>2,2</i>	<i>4,3</i>	<i>15,2</i>	<i>108</i>	<i>180</i>	<i>2,2</i>	<i>4,3</i>	<i>15,2</i>	<i>108</i>	<i>366</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>Фиточай каркаде 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>222</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>
		Полдник									
<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>
итого за 12 день	1420	38,8	44	203,7	1363	1420	38,8	44	203,7	1363	