



МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 29 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 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 1 день	1450	35,7	58,6	181,5	1393	1450	35,7	58,6	181,5	1393	



МКОУ "Нижнегнатовская СШ" дошкольная группа

Меню на 30 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 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 2 день	1490	27,4	39,6	224,7	1364	1490	27,4	39,6	224,7	1364		