

09.02.2026



**МЕНЮ**

На \_\_\_\_\_ 2026 г.

День 1	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>						
Каша вязкая молочная (геркулесовая)	160	6,0	6,5	27,1	195,9	№ 168
Чай с лимоном	180/10/5	0,2	0,0	10,0	38,7	№ 393
Масло (порциями)	5	0,0	3,6	0,0	37,4	№ 6
Батон	40	3,1	1,2	20,6	104,8	-
<b>Итого:</b>		<b>9,3</b>	<b>11,3</b>	<b>57,7</b>	<b>376,8</b>	-
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	68,4	№ 338
<b>Итого:</b>		<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,3</b>	<b>68,4</b>	-
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,2	4,5	21,5	ТТК № 1,2,3,4,5
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,8	71,7	№ 135
Тефтели мясные (2 вариант)	70	9,3	10,9	8,5	173,0	№ 287
Макаронные изделия отварные	130	4,9	4,1	31,1	185,5	№ 205
Компот из сушеных фруктов	200	0,0	0,0	15,5	61,9	№ 376
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ТТК № 6
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК № 7
<b>Итого:</b>		<b>22,2</b>	<b>18,8</b>	<b>105,5</b>	<b>689,9</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Икра кабачковая	80	1,0	3,8	6,2	63,0	№ 57
Омлет натуральный	80	7,5	23,5	1,5	158,0	№ 229
Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	40,4	№ 392
Булочка молочная	70	6,4	1,4	36,5	185,0	№ 466
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,1	47,4	ТТК № 6
<b>Итого:</b>		<b>16,3</b>	<b>28,5</b>	<b>63,7</b>	<b>493,8</b>	-
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>48,4</b>	<b>59,2</b>	<b>241,2</b>	<b>1628,9</b>	-

Шеф-повар: *Копф*