

---

\_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_/

## МЕНЮ

на 20.10.2025 понедельник  
Дети от 3 до 7 лет

| Наименование                                               | Вес блюда<br>(гр) | Энерг<br>цен. | Белки        | Жиры         | Угледо<br>ы   |
|------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>                                             |                   |               |              |              |               |
| Каша ячневая молочная с маслом                             | 150               | 162           | 5,29         | 4,86         | 24,24         |
| Сыр (порциями)                                             | 10                | 36            | 2,32         | 2,95         |               |
| Хлеб пшеничный                                             | 20                | 47            | 1,52         | 0,16         | 9,84          |
| Кофейный напиток с молоком                                 | 180               | 79            | 2,52         | 2,25         | 12,24         |
| <b>Пищевая ценность</b>                                    | <b>360</b>        | <b>324</b>    | <b>11,65</b> | <b>10,22</b> | <b>46,32</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>                                      |                   |               |              |              |               |
| Напиток плодово-ягодный                                    | 100               | 21            | 0,05         | 0,02         | 4,95          |
| <b>Пищевая ценность</b>                                    | <b>100</b>        | <b>21</b>     | <b>0,05</b>  | <b>0,02</b>  | <b>4,95</b>   |
| <b>Обед</b>                                                |                   |               |              |              |               |
| Салат из капусты белокачанной                              | 30                | 28            | 0,44         | 1,80         | 2,52          |
| Рассольник Ленинградский на курином<br>бульоне со сметаной | 150               | 66            | 1,58         | 3,06         | 7,95          |
| Плов из курицы                                             | 130               | 145           | 8,01         | 5,33         | 16,12         |
| Компот из смеси сухофруктов                                | 100               | 42            | 0,30         | 0,05         | 10,05         |
| Хлеб ржаной                                                | 40                | 82            | 3,20         | 0,60         | 16,04         |
| <b>Пищевая ценность</b>                                    | <b>450</b>        | <b>364</b>    | <b>13,52</b> | <b>10,84</b> | <b>52,68</b>  |
| <b>Полдник</b>                                             |                   |               |              |              |               |
| Батон                                                      | 30                | 78            | 2,25         | 0,87         | 15,42         |
| Повидло                                                    | 20                | 52            | 0,08         |              | 13,00         |
| Чай с молоком                                              | 150               | 48            | 1,20         | 0,98         | 8,63          |
| <b>Пищевая ценность</b>                                    | <b>200</b>        | <b>178</b>    | <b>3,53</b>  | <b>1,85</b>  | <b>37,05</b>  |
| <b>Ужин</b>                                                |                   |               |              |              |               |
| Макароны отварные с сыром                                  | 180               | 252           | 10,80        | 9,00         | 31,77         |
| Чай с сахаром                                              | 180               | 34            | 0,18         | 0,09         | 8,37          |
| Хлеб пшеничный                                             | 40                | 94            | 3,04         | 0,32         | 19,68         |
| <b>Пищевая ценность</b>                                    | <b>400</b>        | <b>380</b>    | <b>14,02</b> | <b>9,41</b>  | <b>59,82</b>  |
| <b>Итого за день - Пищевая ценность</b>                    |                   | <b>1265</b>   | <b>42,78</b> | <b>32,34</b> | <b>200,82</b> |

| Наименование                                               | Вес блюда<br>(гр) | Энерг<br>цен. | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы |
|------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-------|-------|--------------|
| Завтрак                                                    |                   |               |       |       |              |
| Каша ячневая молочная с маслом                             | 170               | 183           | 6,00  | 5,51  | 27,47        |
| Сыр (порциями)                                             | 10                | 36            | 2,32  | 2,95  |              |
| Хлеб пшеничный                                             | 30                | 70            | 2,28  | 0,24  | 14,76        |
| Кофейный напиток с молоком                                 | 200               | 88            | 2,80  | 2,50  | 13,60        |
| Пищевая ценность                                           | 410               | 377           | 13,40 | 11,20 | 55,83        |
| Второй завтрак                                             |                   |               |       |       |              |
| Напиток плодово-ягодный                                    | 100               | 21            | 0,05  | 0,02  | 4,95         |
| Пищевая ценность                                           | 100               | 21            | 0,05  | 0,02  | 4,95         |
| Обед                                                       |                   |               |       |       |              |
| Салат из капусты белокачанной                              | 30                | 28            | 0,44  | 1,80  | 2,52         |
| Рассольник Ленинградский на курином<br>бульоне со сметаной | 200               | 88            | 2,10  | 4,08  | 10,60        |
| Плов из курицы                                             | 170               | 190           | 10,47 | 6,97  | 21,08        |
| Компот из смеси сухофруктов                                | 150               | 63            | 0,45  | 0,08  | 15,08        |
| Хлеб ржаной                                                | 50                | 103           | 4,00  | 0,75  | 20,05        |
| Пищевая ценность                                           | 600               | 472           | 17,46 | 13,68 | 69,33        |
| Полдник                                                    |                   |               |       |       |              |
| Батон                                                      | 30                | 78            | 2,25  | 0,87  | 15,42        |
| Повидло                                                    | 20                | 52            | 0,08  |       | 13,00        |
| Чай с молоком                                              | 200               | 64            | 1,60  | 1,30  | 11,50        |
| Пищевая ценность                                           | 250               | 194           | 3,93  | 2,17  | 39,92        |
| Ужин                                                       |                   |               |       |       |              |
| Макароны отварные с сыром                                  | 200               | 280           | 12,00 | 10,00 | 35,30        |
| Чай с сахаром                                              | 200               | 38            | 0,20  | 0,10  | 9,30         |
| Хлеб пшеничный                                             | 50                | 117           | 3,80  | 0,40  | 24,60        |
| Пищевая ценность                                           | 450               | 435           | 16,00 | 10,50 | 69,20        |
| Итого за день - Пищевая ценность                           |                   | 1499          | 50,84 | 37,57 | 239,24       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240765

Владелец Морозова Ирина Вячеславовна

Действителен с 21.10.2025 по 21.10.2026