

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ Аршановский  
детский сад «Торгах»

/Боргоякова Ю.В./

# МЕНЮ

на 27.01

2026 года

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи               | Наименование блюда     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|--------------------------|------------------------|--------------|------------------|-------|---------------|----------------------------|----------------|
|                          |                        |              | Белки            | Жиры  | Углево-<br>ды |                            |                |
| Неделя _1_      День 2__ |                        |              |                  |       |               |                            |                |
| завтрак                  | Каша пшенная           | 200          | 7.01             | 8.09  | 28.39         | 213                        | №45            |
|                          | Чай с сахаром          | 200          | 0.14             | 0.0   | 13.87         | 53.06                      | №72            |
|                          | Бутерброд с сыром      | 40.9         | 3.3              | 1.3   | 14.9          | 184                        | №66            |
|                          |                        |              |                  |       |               |                            |                |
| Итого                    |                        | 449          | 10.45            | 9.39  | 57.16         | 453.06                     |                |
| II завтрак               | Сок фруктовый          | 180          | 0.90             | 0.0   | 22.86         | 95                         | №418           |
| Итого                    |                        | 180          | 0.90             | 0.0   | 22.86         | 95                         |                |
| обед                     | Салат из зелен.горошка | 60           | 1.57             | 5.08  | 3.9           | 67                         | №28            |
|                          | Суп с клецками         | 200          | 4.95             | 6.11  | 17.62         | 141.57                     | №85            |
|                          | Шницель                | 70           | 9.84             | 8.02  | 7.16          | 139.13                     | №6             |
|                          | Каша гречневая         | 130          | 7.2              | 5.8   | 31.2          | 200                        | №76            |
|                          | Компот с вит.С         | 200          | 0.0              | 0.0   | 18            | 60                         | №20            |
|                          | Хлеб пшеничный         | 30           | 2.28             | 0.27  | 14.91         | 67.8                       | №101           |
|                          | Хлеб ржаной            | 20           | 0,94             | 0,14  | 9,96          | 42,8                       | №101           |
| Итого                    |                        | 710          | 26.78            | 25.42 | 102.75        | 718.3                      |                |
| Полдник                  | Капа рисовая           | 200          | 4.16             | 5.6   | 19.56         | 144                        | №50            |
|                          | Чай с лимоном          | 180          | 0.22             | 4.06  | 13.3          | 52.58                      | №32            |
|                          | Хлеб пшеничный         | 30           | 2.28             | 0.27  | 14.91         | 67.8                       | №101           |
| Итого                    |                        | 420          | 19.82            | 9.66  | 32.86         | 196.58                     |                |
| Итого за<br>день:        |                        | 1749         | 57.95            | 44.47 | 215.63        | 1462.94                    |                |

Третье блюдо витаминизируется ежедневно

Кладовщик

Котожекова Н.Д.