

Утверждаю
Заведующий МБДОУ Аршановский
детский сад «Торгах»
Боргоякова Ю.В./

на 28.01 2026 года
МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Неделя _1_ День _3_							
завтрак	Макароны отварные	150	5.34	6.96	31.45	188	№87
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	№1
	чай с сахаром	200	0.14	0.0	13.87	108	№72
	Бутерброд с маслом	30.5	2.3	4.36	14.62	108	№16
Итого		425	12.88	15.92	60.24	412.06	
II завтрак	Кисломолочный напиток	100	5.6	6.4	15.13	138.53	№95
Итого		100	5.6	6.4	15.13	138.53	
обед	Салат витаминный	50	0.71	1.94	2.25	30.8	№17
	Рассольник ленинградский	180	1.51	3.68	11.95	87.02	№82
	Гуляш из курицы	70	8.98	9.49	7.31	150.5	№64
	Рис отварной	150	3.73	5.13	24.27	160.15	№70
	Компот из с.фр .с вит.С	200	0.23	0.0	21.1	82.44	№9
	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		700	18.38	20.65	91.75	621.51	
Полдник	Пирожок с картофелем	80	5.2	8.5	29.9	231.58	№500
	Молоко кипяченое	200	4.5	4.8	9.6	106.6	№96
Итого		280	9.7	13.3	39.5	338.18	
Итого за день:		1505	46.56	56.27	206.62	1510.28	

Третье блюдо витаминизируется ежедневно

Кладовщик

Котожекова Н.Д.