

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

МЕНЮ

на 29.01

2026 года

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угльсво- ды		
Неделя _1_ День _4_							
завтрак	Каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187	86
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	155	2
Итого		435	12,51	15,63	65,24	449	
II завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	386
Итого		100	0,40	0,40	9,80	44	
обед	Салат из свежей капусты	50	0,64	3,47	4,43	50,49	24
	Щи из св.капусты со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	34
	Рыба тушеная	70	12,2	6,5	50,2	1388,2	40
	Картофельное пюре	150	3,65	5,37	36,68	209,7	332
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	4,91	67,8	101
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	101
Итого		700	24,07	23,07	133,43	705,99	
Полдник	Каша «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	99
	Чай с сахаром	200	0,14	0	13,87	53,06	72
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	4,91	67,8	101
Итого		430	8,74	10,45	55,12	334,02	
Итого за день:		1665	45,68	49,55	263,59	1543,01	

Третье блюдо витаминизируется ежедневно

Кладовщик

Котожекова Н.Д.