МБДОУ Первомайский детский сад №3 «Ромашка»
Утверждаю: _____ заведующий Зорина И. В.
(подпись заведующего / ФИО)

12.10.26 г.

Меню для детей от 3 до 7 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная пшен.	200	4,4	6	31,8	204	0
Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	9,1	39	14
Хлеб пш	30	2,3	0,2	14,4	70	0
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	0
	100	0,6	0,6	11,4	44	10
ИТОГО		1,46	10,41	86,1	430	41,4
ОБЕД						
Бомпфор с/ит	50	0,55	0,1	1,8	11	8,7
Щи из капусты с/г/ом/	200	1,3	3,5	6,8	68	10,8
Каша гречневая	150	6,6	6,1	35,5	243	0
Гуляш из г/ов.	90/30	18	14,5	4,5	220	0,7
Компот из сухофр	180	0,1	0,01	25	103	0,4
Хлеб пш	30	2,3	0,2	14,4	70	0
Хлеб ржт	30	1,8	0,3	10	52	0
ИТОГО		31,05	25,11	101,4	764	24,2
ПОЛДНИК						
Булочно-сдобное	100	7,76	4,6	52,2	282	0
Кофейный напиток	180	2,6	1,4	18,3	102	0,3
ИТОГО		1936	6,3	71	384	0,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48,84	41,82	258,5	1621	36,3
СТОИМОСТЬ ДНЯ						
ПОВАР						
ЗАВХОЗ						

Меню для детей от 1,5 до 3 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная пшенная	180	4,3	5,4	46,6	264	0
Чай с сахаром и лимоном	150/3	0,04	0,01	9,1	39	14
Хлеб пш	20	1,5	0,16	9,8	47	0
Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	35	0
	100	0,6	0,6	11,8	49	10
ИТОГО		6,81	9,17	76	474	11,4
ОБЕД						
Бомпфор с/ит	40	0,44	0,03	1,52	8,8	6,9
Щи из капусты с/г/ом/	150	1	2,9	5	51	11
Каша гречневая	120	5,2	4,8	30,7	184	0
Гуляш из г/ов.	50/50	12,8	10,5	3,85	184,5	0,5
Компот из сухофр	180	0,3	0,01	21	85	0,3
Хлеб пш	20	1,5	0,6	9,8	47	0
Хлеб ржт	20	1,3	0,2	6,6	34,5	0
ИТОГО		22,84	18,55	77,84	534,8	18,4
ПОЛДНИК						
Булочно-сдобное	100	7,76	4,6	52,2	282	0
Кофейный напиток	150	2,1	1,4	15,5	84	0,2
ИТОГО		0,86	6	69,7	366	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38,41	33,72	221,34	1520,8	30,3
СТОИМОСТЬ ДНЯ						
ПОВАР						
ЗАВХОЗ						