

Утверждено ООО «Славия»  
 Директор Онопrienko Ю.М.

Согласовано Заведующая МОУ  
 детского сада № 1

(ФИО заведующей)

## МЕНЮ

на 28.01 2026 г.

|                                                                                                                     | Выход<br>г | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углеводы,<br>г | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                              |            |             |             |                |                                      |                    |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом                                                              | 160        | 4,3         | 5,0         | 28,0           | 178,5                                | № 175              |
| Сыр (порциями)                                                                                                      | 5          | 1,2         | 1,5         | 0,0            | 17,7                                 | № 7                |
| Чай с молоком                                                                                                       | 200        | 2,9         | 2,5         | 15,7           | 97,5                                 | № 394              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 35         | 2,6         | 0,2         | 17,1           | 80,4                                 | ТК № 6             |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>11,0</b> | <b>9,2</b>  | <b>60,8</b>    | <b>374,1</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                           |            |             |             |                |                                      |                    |
| Сок фруктовый                                                                                                       | 200        | 1,0         | 0,2         | 19,6           | 85,5                                 | № 399              |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>1,0</b>  | <b>0,2</b>  | <b>19,6</b>    | <b>85,5</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                                 |            |             |             |                |                                      |                    |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 50         | 0,8         | 0,2         | 4,5            | 21,5                                 | ТК № 1,2,3,4,5     |
| Суп картофельный с крупой (перловой)                                                                                | 180        | 1,8         | 2,0         | 12,2           | 74,3                                 | № 80               |
| Гречка по-купечески                                                                                                 | 200        | 15,7        | 16,1        | 30,5           | 330,1                                | № 547              |
| Компот из свежих плодов                                                                                             | 200        | 0,1         | 0,1         | 23,2           | 95,6                                 | № 372              |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40         | 3,1         | 0,2         | 20,1           | 94,7                                 | ТК № 6             |
| Хлеб ржаной                                                                                                         | 20         | 1,3         | 0,2         | 8,5            | 40,8                                 | ТК № 7             |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>23,3</b> | <b>23,3</b> | <b>86,7</b>    | <b>657,0</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                  |            |             |             |                |                                      |                    |
| Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром                                                                      | 180        | 6,0         | 5,0         | 36,0           | 211,0                                | № 219              |
| Чай с лимоном                                                                                                       | 180/10/5   | 3,9         | 3,3         | 16,6           | 38,7                                 | № 393              |
| Ватрушка с творогом                                                                                                 | 75         | 9,0         | 10,0        | 33,0           | 261,0                                | № 441              |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>22,4</b> | <b>19,3</b> | <b>83,3</b>    | <b>510,7</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 3 день:</b>                                                                                             |            | <b>57,7</b> | <b>52,5</b> | <b>250,4</b>   | <b>1627,3</b>                        | -                  |

Шеф-повар: