



МЕНЮ

На 18.05 2026 г.

| День 1 | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепту ры |
|---|------------|-------------|-------------|----------------|--------------------------------------|--------------------|
| Завтрак для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| Каша вязкая молочная (геркулесовая) | 160 | 6,0 | 6,5 | 27,1 | 195,9 | № 168 |
| Чай с лимоном | 180/10/5 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 38,7 | № 393 |
| Масло (порциями) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 | № 6 |
| Батон | 40 | 3,1 | 1,2 | 20,6 | 104,8 | - |
| Итого: | | 9,3 | 11,3 | 57,7 | 376,8 | - |
| Завтрак II для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | № 338 |
| Итого: | | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | - |
| Обед для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,5 | 21,5 | ТТК № 1,2,3,4,5 |
| Суп из овощей | 200 | 1,5 | 3,0 | 8,8 | 71,7 | № 135 |
| Тефтели мясные (2 вариант) | 70 | 9,3 | 10,9 | 8,5 | 173,0 | № 287 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,9 | 4,1 | 31,1 | 185,5 | № 205 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,5 | 61,9 | № 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | ТТК № 6 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | ТТК № 7 |
| Итого: | | 22,2 | 18,8 | 105,5 | 689,9 | - |
| Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет | | | | | | |
| Икра кабачковая | 80 | 1,0 | 3,8 | 6,2 | 63,0 | № 57 |
| Омлет натуральный | 80 | 7,5 | 23,5 | 1,5 | 158,0 | № 229 |
| Чай с сахаром | 190/10 | 0,1 | 0,0 | 9,8 | 40,4 | № 392 |
| Булочка молочная | 70 | 6,4 | 1,4 | 36,5 | 185,0 | № 466 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,1 | 47,4 | ТТК № 6 |
| Итого: | | 16,3 | 28,5 | 63,7 | 493,8 | - |
| Итого за 1 день: | | 48,4 | 59,2 | 241,2 | 1628,9 | - |

Шеф-повар: