

Утверждаю:

Заведующая д/с №7 «Светлячок»

Им П.С. Гапоненко

Г. Черепаново

Коваленко Т.Е.



МЕНЮ

на «23» сентября 2026 г.

Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, калл	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции,г
белки	жиры	углеводы			
				Завтрак :	
3,79	5,48	23,97	160	1.Каша геркулесовая со сливочным маслом молочная	150
3,26	4,03	29,14	166	2.Бутерброд с о сливочным маслом	30
0,07	0,01	0,3	0,38	2. Чай	180
				Обед:	
1,73	4,90	12,20	100	1.Борщ со свежей капустой и сметаной	180
11,92	8,80	11,64	173	2.Котлета мясная	70
3,21	8,52	33,25	222,52	Рис отварной	130
17,6	49,9	70,24	801	Томатный соус	15
0,4	0,01	25,24	102,7	3. Компот из кураги.	180
3,3	0,5	24,15	70,8	4.Хлеб ржано- пшеничный	60
				Полдник:	
3,26	4,03	29,14	166	1.Бутерброд со сливочным маслом	30/5
0,07	0,01	0,3	0,38	2. Чай.	180
				Ужин:	
6,11	5,54	20,04	154,46	1.Лапша молочная со сливочным маслом	150
0,07	0,01	0,3	0,38	2. Чай	180
3.3	0.5	24.15	35,4	3.Хлеб ржано-пшеничный	30
57,55	92,83	316,98	2390,68		360/635//2 15/360

Утверждаю:

Заведующая д/с №7 «Светлячок»

Им П.С. Гапоненко

Г. Черепаново

Коваленко Т.Е.



МЕНЮ

на «24» сентября 2026 г.

от 3 до 7 лет

Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, калл	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции,г
белки	жиры	углевод ы			
				Завтрак :	
4,59	4,90	31,26	187	1.Каша пшенная со сливочным маслом молочная	150
6,68	8,45	19,39	180	2. Батон со сгущенным молоком	30
2,85	2,41	14,36	91	3. Кофейный напиток с молоком.	180
				Обед:	
6,5	5,3	14,52	191	1.Суп картофельный с фрикадельками	180
5,93	1,46	48,53	218,78	2.Вареники с картошкой.	170
0.16	0.16	23.88	97.6	3. Компот из свежих яблок	180
3.3	0.5	24.15	118	4.Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	40/20
				Полдник:	
				1.Печенье разное	50
0,06	0,02	9,99	40	2.Чай с сахаром.	180/10
				Ужин:	
4,39	4,20	28,30	169	1.Каша ячневая со сливочным маслом молочная	150
0.07	0.01	7.10	29	3.Чай с сахаром	180
3.3	0.5	24.15	118	3.Хлеб пшеничный	30
37,83	27,91	245,63	1439,38		360/590/ 240/360

Утверждаю:

Заведующая д/с №7 «Светлячок»

Им П.С. Гапоненко

Г. Черепаново

Коваленко Т.Е.



МЕНЮ

на «24» сентября 2026 г.

от 3 до 7 лет

Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, калл	Приём пищи ,наименование блюда	Масса порции,г
белки	жиры	углеводы			
				Завтрак :	
4,59	4,90	31,26	187	1.Каша пшенная со сливочным маслом молочная	150
3,3	0,5	24,15	35,4	2. Хлеб ржано-пшеничный	30
2,85	2,41	14,36	91	3. Кофейный напиток с молоком.	180
				Обед:	
6,5	5,3	14,52	191	1.Суп картофельный с фрикадельками	180
5,93	1,46	48,53	218,78	2.Вареники с картошкой.	170
0.16	0.16	23.88	97.6	3. компот из свежих яблок	180
3.3	0.5	24.15	70,8	4.Хлеб ржано-пшеничный	60
				Полдник:	
3,26	4,03	29,14	166	1.Бутерброд со сливочным маслом	30/5
0,07	0,01	0,3	0,38	2.Чай	180
				Ужин:	
4,39	4,20	28,30	169	1.Каша ячневая со сливочным маслом молочная	150
0.07	0.01	0,3	0,38	3.Чай	180
3.3	0.5	24.15	35,4	3.Хлеб ржано- пшеничный	30
37,83	27,91	245,63	1439,38		360/590/ 215/360