

Утверждаю:

Заведующая д/с №7 «Светлячок»

Им П.С. Гапоненко

Коваленко Т.Е.



## МЕНЮ

на «10» сентября 2026 г.

от 1,6 до 3 лет

| Пищевые вещества, г. |       |          | Энергетическая ценность, калл | Приём пищи ,наименование блюда                     | Масса порции, г     |
|----------------------|-------|----------|-------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                               |                                                    |                     |
|                      |       |          |                               | <b>Завтрак :</b>                                   |                     |
| 3.46                 | 4.57  | 19.76    | 134                           | 1.Каша пшенная со сливочным маслом молочная        | 130                 |
| 4,73                 | 6,88  | 14,56    | 139                           | 2. Батон со сгущенным молоком                      | 30                  |
| 2,34                 | 2,00  | 10,63    | 70                            | 3. Кофейный напиток с молоком.                     | 150                 |
|                      |       |          |                               | <b>Обед:</b>                                       |                     |
| 5,2                  | 4,24  | 11,62    | 133,86                        | 1.Суп картофельный с фрикадельками                 | 150                 |
| 5,9                  | 1,46  | 48,53    | 218,78                        | 2. Вареники с картошкой                            | 110                 |
| 0.12                 | 0.12  | 18.09    | 73.93                         | 3. Компот из свежих яблок                          | 150                 |
| 2.37                 | 0.3   | 14.49    | 71                            | 4. Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный                | 20/20               |
|                      |       |          |                               | <b>Полдник:</b>                                    |                     |
|                      |       |          |                               | 1.Печенье разное                                   | 30                  |
| 0,04                 | 0,01  | 6,99     | 28                            | 2.Чай с сахаром                                    | 150                 |
|                      |       |          |                               | <b>Ужин:</b>                                       |                     |
| 3,26                 | 0,43  | 26,07    | 121                           | 1.Каша ячневая вязкая со сливочным маслом молочная | 130                 |
| 0,04                 | 0,01  | 6,99     | 28                            | 3. Чай с сахаром                                   | 150/5               |
| 2.37                 | 0.3   | 14.49    | 71                            | 3. Хлеб пшеничный                                  | 20                  |
| 34,37                | 24,39 | 192,81   | 1145,57                       |                                                    | 310/450/<br>185/305 |

Утверждаю:

Заведующая д/с №7 «Светлячок»

Им П.С. Гапоненко

Г. Черепаново

Коваленко Т.Е.



# МЕНЮ

на «10» сентября 2026 г.

от 3 до 7 лет

| Пищевые вещества, г. |       |          | Энергетическая ценность, калл | Приём пищи ,наименование блюда              | Масса порции,г      |
|----------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                               |                                             |                     |
|                      |       |          |                               | <b>Завтрак :</b>                            |                     |
| 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                 |
|                      |       |          |                               | <b>Обед:</b>                                |                     |
| 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               |
|                      |       |          |                               | <b>Полдник:</b>                             |                     |
|                      |       |          |                               | 1.Печенье разное                            | 50                  |
| 0,06                 | 0,02  | 9,99     | 40                            | 2.Чай с сахаром.                            | 180/10              |
|                      |       |          |                               | <b>Ужин:</b>                                |                     |
| 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/<br>240/360 |

Утверждаю:

Заведующая д/с №7 «Светлячок»

Им П.С. Гапоненко

Г. Черепаново

Коваленко Т.Е.



МЕНЮ

на «10» сентября 2026 г.

от 3 до 7 лет

| Пищевые вещества, г. |       |          | Энергетическая ценность, калл | Приём пищи ,наименование блюда              | Масса порции,г      |
|----------------------|-------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|---------------------|
| белки                | жиры  | углеводы |                               |                                             |                     |
|                      |       |          |                               | <b>Завтрак :</b>                            |                     |
| 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                 |
|                      |       |          |                               | <b>Обед:</b>                                |                     |
| 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                  |
|                      |       |          |                               | <b>Полдник:</b>                             |                     |
| 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                 |
|                      |       |          |                               | <b>Ужин:</b>                                |                     |
| 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/<br>215/360 |