

Пищевая

Дети 4-6 СанПиН 2016

МЕНЮ

20.06.2026 суббота

Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
Завтрак	503	14,50	20,59	65,15	1,19	
Каша вязкая молочная пшеничная	228	6,30	8,96	30,65	0,44	170
Масло сливочное 72,5% (порционно)	53	0,06	5,85	0,10		10
Сыр полутвердый Российский (порциями)	34	2,60	2,65		0,28	10
Кофейный напиток с молоком	113	2,37	2,54	20,20	0,47	180
Хлеб пшеничный	59	2,55	0,48	11,10		30
Хлеб ржаной	16	0,62	0,11	3,10		10
Завтрак-2	230	6,46	8,39	32,20	4,11	
Хлеб пшеничный	39	1,70	0,32	7,40		20
Сок фруктовый	85	0,76		20,57	4,00	200
Омлет натуральный	106	4,00	8,07	4,23	0,11	40
Обед	751	31,52	30,42	88,11	15,23	
Суп картофельный с крупой	78	1,66	1,85	13,76	4,75	180
Гуляш из говядины	216	15,64	15,65	3,12	0,65	40\40
Котлеты картофельные с творогом	170	7,16	9,05	14,91	5,43	100
Свекольная икра	59	1,30	2,87	7,08	4,26	60
Компот из смеси сухофруктов	98	0,38		24,21	0,14	180
Хлеб пшеничный	78	3,40	0,64	14,80		40
Хлеб ржаной	52	1,98	0,36	10,23		30
Полдник	389	7,84	9,92	67,19	431,45	
Пирожок с картофелем и луком	172	3,98	6,04	25,37	1,98	60
Какао с молоком	102	2,82	2,84	16,34	0,47	180
Сезонные фрукты	115	1,04	1,04	25,48	429,00	260
Ужин-1	632	26,44	22,13	34,83	20,48	
Макаронник с мясом или субпродуктами	468	23,26	19,18	3,64	14,02	193\7
Икра кабачковая (из свежих овощей)	43	0,82	2,51	4,34	6,45	50
Чай с сахаром	66	0,04	0,01	16,35	0,01	180
Хлеб пшеничный	39	1,70	0,32	7,40		20
Хлеб ржаной	16	0,62	0,11	3,10		10
Ужин-2	247	12,70	3,76	40,84	1,50	
Йогурт	168	12,50	3,76	21,26	1,50	250
Зефир	79	0		20		20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2 752	99,46	95,21	328,32	473,96	

Составитель

 ТЕХНОЛОГ
 (должность)

 Тиликина А.А.
 (ФИО)