

Утверждаю 000 «Славия»  
Директор Оноприенко Ю.М.



Согласовано Заведующая МОУ  
детского сада № «Бережка»  
Медведева  
(ФИО заведующего)



## МЕНЮ

на 22.09 2026 г.

| День 2                                                 | Выход<br>г | Белки<br>,<br>г | Жиры<br>,<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 рисовая                           | 160        | 4,4             | 7,7            | 33,0           | 227,6                                | № 174              |
| Сыр (порциями)                                         | 5          | 1,2             | 1,5            | 0,0            | 17,7                                 | № 7                |
| Чай с сахаром                                          | 190/10     | 0,1             | 0,0            | 9,8            | 39,4                                 | № 392              |
| Батон                                                  | 35         | 2,7             | 1,1            | 18,0           | 91,7                                 | -                  |
| <b>Итого:</b>                                          |            | <b>8,4</b>      | <b>10,3</b>    | <b>60,8</b>    | <b>376,4</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>              |            |                 |                |                |                                      |                    |
| Компот из свежих плодов                                | 180        | 0,1             | 0,1            | 20,9           | 86,0                                 | № 372              |
| <b>Итого:</b>                                          |            | <b>0,1</b>      | <b>0,1</b>     | <b>20,9</b>    | <b>86,0</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                    |            |                 |                |                |                                      |                    |
| Пюре из моркови или свеклы<br>(свекла)                 | 50         | 0,8             | 1,8            | 5,3            | 43,1                                 | № 324              |
| Щи из свежей капусты с картофелем                      | 180        | 1,3             | 3,6            | 6,4            | 64,5                                 | № 67               |
| Котлеты рыбные любительские                            | 70         | 9,2             | 7,0            | 4,2            | 125,0                                | № 256              |
| Картофельное пюре или картофель<br>отварной            | 130        | 5,6             | 3,7            | 33,1           | 191,9                                | № 321,<br>318      |
| Чай черный с яблоком                                   | 200        | 0,2             | 0,1            | 10,2           | 39,8                                 | ТТК №<br>547       |
| Хлеб пшеничный                                         | 40         | 3,1             | 0,2            | 20,1           | 94,7                                 | ТТК № 6            |
| Хлеб ржаной                                            | 30         | 1,3             | 0,2            | 8,5            | 61,2                                 | ТТК № 7            |
| <b>Итого:</b>                                          |            | <b>21,5</b>     | <b>16,6</b>    | <b>105,1</b>   | <b>620,2</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей от<br/>3 до 7 лет</b> |            |                 |                |                |                                      |                    |
| Суп молочный с крупой (гречневой)                      | 200        | 5,8             | 5,2            | 16,7           | 140,4                                | № 94               |
| Компот из сушеных фруктов (изюм)                       | 200        | 0,5             | 0,1            | 28,3           | 117,3                                | № 376              |
| Бутерброд с повидлом                                   | 30/5/15    | 2,0             | 4,5            | 27,6           | 164,3                                | № 2                |
| <b>Итого:</b>                                          |            | <b>8,3</b>      | <b>9,8</b>     | <b>72,6</b>    | <b>422,0</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 2 день:</b>                                |            | <b>38,3</b>     | <b>36,8</b>    | <b>259,4</b>   | <b>1504,6</b>                        | -                  |

Шеф-повар: Ряб