



## МЕНЮ

На 23.03 2026 г.

| День 1                                                                                                              | 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 (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                                | -                  |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>9,3</b>      | <b>11,3</b>    | <b>57,7</b>    | <b>376,8</b>                         | -                  |
| <b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                           |            |                 |                |                |                                      |                    |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                              | 150        | 0,6             | 0,6            | 14,3           | 68,4                                 | № 338              |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>0,6</b>      | <b>0,6</b>     | <b>14,3</b>    | <b>68,4</b>                          | -                  |
| <b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                                 |            |                 |                |                |                                      |                    |
| 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            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>22,2</b>     | <b>18,8</b>    | <b>105,5</b>   | <b>689,9</b>                         | -                  |
| <b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>                                                                  |            |                 |                |                |                                      |                    |
| 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            |
| <b>Итого:</b>                                                                                                       |            | <b>16,3</b>     | <b>28,5</b>    | <b>63,7</b>    | <b>493,8</b>                         | -                  |
| <b>Итого за 1 день:</b>                                                                                             |            | <b>48,4</b>     | <b>59,2</b>    | <b>241,2</b>   | <b>1628,9</b>                        | -                  |

Шеф-повар:

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 461584565111053920321496014275683261926988394661

Владелец Щербакова Елена Юрьевна

Действителен с 04.03.2026 по 04.03.2027