

СЕРПОВСКАЯ ОБЛ. Г. Т. УТВЕРЖДАЮ:  
07-113663800441 Заслуженный  
МЕСТО: БУДУЩЕГО РАБОТНИКА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО САДЪА ДУШКОВА А.Н.  
«Роско»

### Меню на 28.11.2025

| Прием пищи                            | Наименование блюда                 | 1,5-3 лет | 3-7 лет | 1,5-3 лет               | 3-7 лет | 1,5-3 лет | 3-7 лет | 1,5-3 лет | 3-7 лет | 1,5-3 лет | 3-7 лет |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------|---------|-------------------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
| День 10                               |                                    | Вес блюда |         | Энергетическая ценность |         | Белки     |         | Жиры      |         | Углеводы  |         |
| Завтрак                               | Каша гречневая                     | 150       | 200     | 119                     | 158,00  | 5,3       | 7,00    | 3,2       | 4,20    | 19,8      | 26,40   |
|                                       | Какао с молоком                    | 150       | 180     | 101                     | 121,00  | 2,9       | 3,87    | 2,61      | 3,48    | 17,18     | 22,90   |
|                                       | Батон 20/30                        |           |         |                         |         |           |         |           |         |           |         |
|                                       | масло 6/9 сыр 7/10                 | 33        | 49      | 115,52                  | 171,58  | 3,44      | 5,03    | 6,99      | 10,33   | 10,34     | 15,52   |
| 10-00 Сыр/ Напиток витаминизированный |                                    | 100       | 200     | 46                      | 80,00   | 0,5       | -       | 0         | -       | 8,08      | 19,00   |
| Итого за завтрак:                     |                                    | 333       | 429     | 335,52                  | 450,58  | 11,64     | 15,9    | 12,8      | 18,01   | 47,32     | 64,82   |
| Итого за второй завтрак:              |                                    | 100       | 200     | 46                      | 80      | 0,5       | 0       | 0         | 0       | 8,08      | 19      |
| Обед                                  | Суп. Крестьянский                  | 180       | 200     | 105                     | 117,00  | 2,4       | 2,70    | 4         | 4,40    | 16,5      | 18,30   |
|                                       | Пюре картофельное                  | 130       | 150     | 117                     | 135,00  | 2,7       | 3,10    | 3,7       | 4,20    | 19,4      | 22,30   |
|                                       | Суфле из Минтая                    | 60        | 70      | 66                      | 78,00   | 8,9       | 10,40   | 2,6       | 3,00    | 2         | 2,40    |
|                                       | Хлеб крестьянский                  | 25        | 30      | 59                      | 70,80   | 1,92      | 2,31    | 0,24      | 0,29    | 11,98     | 14,37   |
|                                       | Хлеб Чусовской                     | 30        | 37,5    | 67,5                    | 84,37   | 2,16      | 2,70    | 0,39      | 0,48    | 13,35     | 16,68   |
|                                       | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50        | 60      | 34,7                    | 46,26   | 0,74      | 1,00    | 1,88      | 2,51    | 3,68      | 4,91    |
|                                       | Кисель                             | 150       | 180     | 84,75                   | 101,70  | 0,08      | 0,09    | 0,08      | 0,09    | 20,93     | 25,11   |
| Итого за обед:                        |                                    | 475       | 547,5   | 449,2                   | 531,43  | 18,82     | 22,21   | 12,81     | 14,88   | 66,91     | 78,96   |
| Полдник                               | Пирожки                            | 60        | 70      | 219,2                   | 255,73  | 3,54      | 4,13    | 2,82      | 3,29    | 45        | 52,50   |
|                                       | Кефир с сахаром                    | 170       | 180     | 85                      | 90,00   | 4,76      | 5,04    | 4,25      | 4,50    | 6,99      | 7,41    |
|                                       |                                    |           |         |                         |         |           |         |           |         |           |         |
| Итого за полдник:                     |                                    | 230       | 250     | 304,2                   | 345,73  | 8,3       | 9,17    | 7,07      | 7,79    | 51,99     | 59,91   |
| Итого за день:                        |                                    | 1138      | 1426,5  | 1134,92                 | 1407,74 | 39,26     | 47,28   | 32,68     | 40,68   | 174,3     | 222,69  |