

Утверждено

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

\_\_\_\_\_Фомин В.А.

**Меню 10 день**

**( от 3 до 7 лет)**

**10.10.2025г**

**Завтрак**

| <b>№</b> | <b>Наименование блюд</b>     | <b>Выход</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Калории</b> |
|----------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|
| 1        | Каша овсяная жидкая с маслом | 200\4        | 5,75         | 6,9         | 42,8            | 199,97         |
| 2        | Чай с сахаром                | 200          | 0,0          | 0,0         | 10,38           | 57,12          |
| 3        | Хлеб пшеничный с сыром       | 30\9         | 4,72         | 4,0         | 13,98           | 90,5           |

**Второй завтрак**

|   |     |     |     |     |     |      |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | Сок | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|

**Обед**

|   |                  |        |       |       |      |        |
|---|------------------|--------|-------|-------|------|--------|
| 1 | Борщ со сметаной | 180\15 | 5,05  | 8,39  | 13,1 | 180,48 |
| 2 | Плов с мясом     | 200\60 | 12,90 | 14,28 | 19,0 | 291,21 |
| 3 | Компот из с/сф   | 180    | 0,9   | 0,1   | 40,0 | 110,98 |
| 4 | Хлеб пшеничный   | 30     | 2,28  | 0,24  | 1,47 | 70,5   |

**Уплотненный полдник**

|   |                        |       |     |      |       |        |
|---|------------------------|-------|-----|------|-------|--------|
| 1 | Овощи тушеные с маслом | 200/5 | 3,4 | 4,95 | 22,7  | 172,6  |
| 2 | Булочка творожная      | 70    | 3,8 | 5,59 | 55,72 | 208,11 |
| 3 | Йогурт                 | 100   | 6,0 | 5,0  | 8,0   | 102,0  |

|  |                       |      |      |      |       |        |
|--|-----------------------|------|------|------|-------|--------|
|  | Итого за десятый день | 1610 | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800,0 |
|--|-----------------------|------|------|------|-------|--------|

