

Утверждено:

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

\_\_\_\_\_ Фомин В.А

**Меню 1 день  
(от 3 до 7 лет)**

**29.09.2025г**

**Завтрак**

| № | Наименование блюд            | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|------------------------------|-------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша рисовая жидкая с маслом | 200/4 | 3, 91 | 5,66 | 40,17    | 180,17  |
| 2 | Какао с молоком              | 200   | 2,75  | 3,2  | 20,37    | 139,81  |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром       | 30/9  | 4,52  | 4,0  | 13,98    | 90,5    |

**Второй завтрак**

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

**Обед**

|   |                                          |     |           |          |       |         |
|---|------------------------------------------|-----|-----------|----------|-------|---------|
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 4,70      | 6,72     | 17,49 | 92,41   |
| 2 | Котлета Мясная                           | 62  | 10,0-13,0 | 9,0-17,0 | 18,7  | 180-220 |
| 3 | Картофельное пюре                        | 130 | 4,2       | 7,28     | 20,75 | 123,62  |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов              | 180 | 0,32      | 0,0      | 40,42 | 170,54  |
| 5 | Хлеб пшеничный                           | 30  | 2,28      | 0,24     | 1,47  | 70,5    |

**Уплотненный полдник**

|   |                         |       |      |      |       |        |
|---|-------------------------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Каша гречневая с маслом | 200/5 | 6,05 | 5,81 | 17,5  | 138,35 |
| 2 | Ватрушка с творогом     | 70    | 4,08 | 5,19 | 39,98 | 237,18 |
| 3 | Кисель                  | 200   | 0,11 | 0,11 | 25,8  | 103,18 |

|  |                      |      |      |      |       |        |
|--|----------------------|------|------|------|-------|--------|
|  | Итого за первый день | 1632 | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800,0 |
|--|----------------------|------|------|------|-------|--------|

