

Утверждено:
приказом МБДОУ
«Детский сад №160 г. Чебоксары
№ О-87 от 28.05.2026 г.

Меню приготавливаемых блюд с 12 часовым пребыванием в ДОУ

Наименование блюد	1-3года					3-7лет				
4 ДЕНЬ Первая неделя, Четверг	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак										
Каша геркулесовая	180	5,88	8,98	18,95	180,42	180	5,88	8,98	18,95	180,42
Кофейный напиток с молоком	150	3,64	4,16	17,99	120,88	200	4,48	5,12	21,38	145,86
Батон с маслом	30/5	4,13	6,75	14,76	102,65	40/5	5,35	7,61	19,66	125,85
Итого за завтрак	365	13,65	19,89	51,7	403,95	425	15,71	21,71	59,99	452,13
Второй завтрак										
Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	180	0,72	0,72	17,64	75,6
Итого за второй завтрак	150	0,6	0,6	14,7	63	180	0,72	0,72	17,64	75,6
Обед										
Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	50	0,35	0,05	0,95	5,5
Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	4,1	5,54	7,4	94,04	200	3,88	7,1	10,22	117
Котлета куриная	60	11,31	12,71	4,55	180,63	70	12,95	14,36	4,6	202,54
Макароны отварные	110	4,02	3,66	26,48	148,37	130	4,54	4,1	31,11	184,7
Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	200	0,07	0,07	14,59	57,19
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	50	2,45	0,5	23	102,5
Итого за обед	540	21,67	22,41	69,02	554,16	700	24,24	26,18	84,47	669,43
Уплотненный полдник										
Суфле творожное со сладким соусом	140/15	17,55	11,2	20,83	249,48	160/20	22,5	14,9	30	336,6
Чай с сахаром	180	0,12	0,003	6,01	23,3	200	0,16	0,04	8,01	31,07
Батон	30	2,31	0,9	14,8	87,2	30	2,31	0,9	14,8	87,2
Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	40	3	4,72	29,96	166,84
Всего за упл. полдник	405	22,98	16,823	71,6	526,82	450	27,97	20,56	82,77	621,71
Всего за день	1460	58,9	59,723	207,02	1547,93	1755	68,64	69,17	244,87	1818,87