

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 блюд	1-3 года					3-7 лет				
6 ДЕНЬ Вторая неделя, Понедельник	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>										
Каша пшеничная	180	5,9	8	21,75	186,97	180	5,9	8	21,75	186,97
Кофейный напиток с молоком	200	-	-	11,88	45,48	200	-	-	13,86	53,06
Батон с маслом	40/5	4,67	6,76	19,66	125,85	40/5	4,67	6,76	19,66	125,85
<i>Итого за завтрак</i>	425	10,57	14,76	53,29	358,3	425	11,45	15,89	55,27	365,88
<u>Второй завтрак</u>										
Чай с соком	150	0,15	-	16,38	64,88	200	0,15	-	18,38	72,48
Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	30	1,95	2,7	21,9	120
<i>Итого за второй завтрак</i>	180	2,1	2,7	38,28	184,88	230	2,1	2,7	40,28	192,48
<u>Обед</u>										
Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	50	0,3	0,1	2,1	9,94
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	4,19	4,92	10,52	90,32	200	4,83	7,2	15,06	140,6
Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65	70	11,49	13,5	5,37	171,5
Каша гречневая	110	2,78	2,78	13,68	87,54	130	3,29	3,33	16,17	103,8
Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	200	0,08	0,08	14,59	57,19
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	61,5	50	2,45	0,5	18	102,5
<i>Итого за обед</i>	530	20,53	18,11	58,59	456,42	720	22,93	24,74	74,03	598,15
<u>Уплотненный полдник</u>										
Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	150	13,24	18,28	4,16	233,13
Напиток из сухофруктов	150	0,3	-	12,43	47,84	200	0,39	-	15,06	58,07
Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	100	0,4	0,4	9,8	42
Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	20	2,31	0,9	14,7	69,6
Итого за упл. полдник	400	13,88	17,01	40,26	356,83	470	16,34	19,58	43,72	402,8
<i>Итого за день</i>	1535	47,08	52,58	190,42	1356,43	1845	52,82	61,05	213,3	1559,31