



СОГЛАСОВАНО  
Заведующий Д/С  
МЕДОУ Д/С № 10



УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
ООО "Комбинат питания КК"  
Krasnodar  
region  
Чопига В.И.

## МЕНЮ

Возрастная категория: дети 3-7 лет

Месяц 10 число 2025 года

| Прием пищи          | Наименование блюда                                     | Вес порции | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------------------------|------------|------------------|------|----------|-------------------------|-----------------|
|                     |                                                        |            | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |                 |
| ДЕНЬ 5              | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"                                | 180        | 5,2              | 6,4  | 24,7     | 135,5                   | 199             |
|                     | МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                                        |            |                  |      |          |                         |                 |
| ЗАВТРАК             | ЧАЙ С САХАРОМ                                          | 200        | 0                | 0    | 7,6      | 32,4                    | 411             |
|                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 30         | 2,1              | 5,9  | 9        | 106,2                   | 3               |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК    |                                                        | 410        | 7,3              | 12,3 | 41,3     | 274,1                   |                 |
| II ЗАВТРАК          | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)                             | 100        | 0,45             | 0,42 | 10,5     | 72,6                    | 400             |
| ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК |                                                        | 100        | 0,45             | 0,42 | 10,5     | 72,6                    |                 |
| ОБЕД                | КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60         | 0,9              | 7    | 2,8      | 86,1                    | 50              |
|                     | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                              | 180        | 1,8              | 4,6  | 9,1      | 86,7                    | 99              |
|                     | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ                           | 200        | 12,9             | 6,4  | 31       | 259                     | 264             |
|                     | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ                                | 200        | 0,3              | 0    | 22,9     | 87                      | 239             |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20         | 0,9              | 0,2  | 12       | 45,7                    | ПРОМ            |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 30         | 1,1              | 0,4  | 13,8     | 48                      | ПРОМ            |
| ИТОГО ЗА ОБЕД       |                                                        | 690        | 17,9             | 18,6 | 91,6     | 612,5                   |                 |
| ПОЛДНИК             | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                                      | 50         | 1,2              | 4,5  | 33       | 184,6                   | 443             |
|                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                  | 200        | 4,8              | 5    | 9        | 99                      | 420             |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК    |                                                        | 250        | 6                | 9,5  | 42       | 283,6                   |                 |
| УЖИН                | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)                    | 50         | 0,4              | 0,1  | 0,8      | 5                       | 71              |
|                     | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                               | 200        | 12,7             | 12,5 | 13,8     | 267,9                   | 232             |
|                     | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ                       | 180        | 0,9              | 0,2  | 18,2     | 82,8                    | 418             |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                            | 20         | 0,7              | 0,2  | 9,2      | 32                      | ПРОМ            |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                         | 20         | 0,9              | 0,2  | 12       | 45,7                    | ПРОМ            |
|                     |                                                        |            |                  |      |          |                         |                 |
| ИТОГО ЗА УЖИН       |                                                        | 470        | 15,6             | 13,2 | 54       | 433,4                   |                 |

Зав.производством