

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
Верхнеобливский д/с «Искорка»
С.С. Антипенко



МЕНЮ 26.10 2026 г.

Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность к/кал	
	до 3-х лет	до 7 лет	до 3-х лет	до 7 лет
Завтрак				
Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	130	150	185	226
Хлеб пшеничный	20	20	46	46
Сливочное масло	5	5	33	33
Чай	150	180	30	37
Второй завтрак				
Сок фруктовый	150	180	65	77
Итого:	455	535	359	419
Обед				
Суп картофельный с пшеничной крупой	150	180	83	125
Рыба запечённая	50	70	91	133
Гарнир сложный: Картофельное пюре с зеленым горошком (бланш.)	100/10	110/20	83	119
Хлеб пшеничный	20	30	46	69
Хлеб ржаной	15	20	41	54
Кисель пло/ягодный	150	180	128	139
Итого:	495	610	472	639
Полдник				
Оладьи со сметаной	50/5	70/5	144	196
Молоко кипяченое	150	180	80	96
Итого:	205	255	214	292
Всего:	1155	1400	1055	1355