

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



МЕНЮ 28.09 2025 г.

| Наименование<br>блюда       | Вес блюда     |          | Энергетическая ценность к/кал |          |
|-----------------------------|---------------|----------|-------------------------------|----------|
|                             | до<br>3-х лет | до 7 лет | до<br>3-х лет                 | до 7 лет |
| <b>Завтрак</b>              |               |          |                               |          |
| Каша кукурузная<br>молочная | 150           | 200      | 231                           | 308      |
| Сыр твердых<br>сортов       | 8             | 10       | 28                            | 36       |
| Хлеб пшеничный              | 20            | 20       | 46                            | 46       |
| Чай                         | 180           | 200      | 30                            | 37       |
|                             |               |          |                               |          |
| <b>Второй завтрак</b>       |               |          |                               |          |
| Фрукты                      | 95            | 100      | 47                            | 49       |
| Итого:                      | 453           | 530      | 382                           | 476      |
| <b>Обед</b>                 |               |          |                               |          |
| Суп-лапша<br>домашняя       | 150           | 180      | 61                            | 74       |
| Плов из мяса<br>птицы       | 150           | 180      | 229                           | 275      |
| Сол. огурцы<br>(помидоры)   | 10            | 20       | 6                             | 12       |
| Хлеб пшеничный              | 20            | 30       | 46                            | 69       |
| Хлеб ржаной                 | 15            | 20       | 41                            | 54       |
| Компот из<br>с/фруктов      | 150           | 180      | 85                            | 103      |
| Итого:                      | 495           | 600      | 468                           | 587      |
| <b>Полдник</b>              |               |          |                               |          |
| Булочка<br>«Ромашка»        | 50            | 70       | 179                           | 250      |
| Чай                         | 150           | 180      | 30                            | 37       |
| Итого:                      | 200           | 250      | 209                           | 287      |
| Всего:                      | 1148          | 1380     | 1059                          | 1350     |