

УТВЕРЖДАЮ

Врио директор МБОУ Орловский УВК  
М.М.Тантана

МЕНЮ

Для детей в возрасте 3-7 лет

На 29.10.2015

ДЕНЬ 2

| Прием<br>пищи    | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда<br>3-7 (л) | Пищевые вещества(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|------------------|-------------------------------------------|---------------------------|---------------------|-------|--------|----------------------------|
|                  |                                           |                           | Б                   | Ж     | У      |                            |
| 1                | 2                                         | 3                         | 4                   | 5     | 6      | 7                          |
| Завтрак:         | Суп молочный с крупой                     | 180                       | 5,22                | 4,932 | 16,716 | 132,12                     |
|                  | Бутерброд с маслом<br>сливочным и с сыром | 30\5\15                   | 2,63                | 8,09  | 15,71  | 145,71                     |
|                  | Какао с молоком                           | 180                       | 3,8                 | 3,3   | 15,6   | 106,8                      |
| 2 -завтрак       | Фрукты свежие                             | 70                        | 0,23                | 0,23  | 5,72   | 25,67                      |
| Обед             | Овощи свежие /Овощи<br>соленые            | 40/40                     | 0,32                | 0,04  | 0,68   | 4                          |
|                  | Суп картофельный с<br>крупой              | 200                       | 2,13                | 2,24  | 13,71  | 83,60                      |
|                  | Оладьи из печени говяжьей                 | 80                        | 14,13               | 8,68  | 3,01   | 151,51                     |
|                  | Рагу овощное с соусом<br>сметанным        | 175                       | 2,69                | 14,47 | 15,21  | 201,67                     |
|                  | Компот из сухофруктов                     | 180                       | 0,396               | 0,018 | 24,996 | 101,7                      |
|                  | Хлеб ржаной                               | 40                        | 2,64                | 1,37  | 13,36  | 69,6                       |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 20                        | 1,59                | 0,2   | 9,7    | 47,3                       |
|                  |                                           |                           |                     |       |        |                            |
| Полдник          | Рыба, тушеная с овощами                   | 80                        | 7,92                | 4,56  | 2,05   | 81,33                      |
|                  | Каша вязкая рисовая                       | 120                       | 2,88                | 3,46  | 30,03  | 162,84                     |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 20                        | 1,59                | 0,2   | 9,7    | 47,3                       |
|                  | Чай с лимоном                             | 180/10/7                  | 0,084               | 0,012 | 8,52   | 34,8                       |
| Итого за<br>день |                                           | 1615                      | 48,24               | 51,77 | 184,67 | 1395,95                    |

Медицинская сестра Абдурефиева Л.А.

Повар Ковалева Е.Н.

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Врио директора МБОУ Орловский УВК  
 М.М.Тантана

**МЕНЮ**  
 Для детей в возрасте 1,3-3 лет  
 На 29.10.2025  
**ДЕНЬ 2**

| Прием пищи    | Наименование блюда                     | Выход блюда 1-3(г) | Пищевые вещества(г) |        |        | Энергетическая ценность |
|---------------|----------------------------------------|--------------------|---------------------|--------|--------|-------------------------|
|               |                                        |                    | Б                   | Ж      | У      |                         |
| 1             | 2                                      | 3                  | 4                   | 5      | 6      | 7                       |
| Завтрак:      | Суп молочный с крупой                  | 150                | 4,35                | 4,11   | 13,93  | 110,1                   |
|               | Бутерброд с маслом сливочным и с сыром | 20/5/10            | 1,84                | 5,66   | 11     | 102                     |
|               | Какао с молоком                        | 150                | 3,15                | 2,72   | 12,96  | 89                      |
| 2 - завтрак   | Фрукты свежие                          | 50                 | 0,2                 | 0,2    | 4,9    | 22                      |
| Обед          | Овощи свежие /Овощи соленные           | 20/20              | 0,16                | 0,02   | 0,34   | 2                       |
|               | Суп картофельный с крупой              | 150                | 1,6                 | 1,68   | 10,28  | 62,7                    |
|               | Оладьи из печени говяжьей              | 60                 | 10,6                | 6,51   | 2,26   | 113,63                  |
|               | Рагу овощное с соусом сметанным        | 130                | 2                   | 10,75  | 11,3   | 149,81                  |
|               | Компот из сухофруктов                  | 150                | 0,33                | 0,015  | 20,83  | 84,75                   |
|               | Хлеб ржаной                            | 30                 | 1,98                | 1,03   | 10,02  | 52,2                    |
|               | Хлеб пшеничный                         | 20                 | 1,59                | 0,2    | 9,7    | 47,3                    |
|               |                                        |                    |                     |        |        |                         |
| Полдник       | Рыба, тушеная с овощами                | 60                 | 5,94                | 3,42   | 1,54   | 61                      |
|               | Каша вязкая рисовая                    | 110                | 2,64                | 3,17   | 27,53  | 149,27                  |
|               | Хлеб пшеничный                         | 20                 | 1,59                | 0,2    | 9,7    | 47,3                    |
|               | Чай с лимоном                          | 150/7              | 0,07                | 0,01   | 7,1    | 29                      |
| Итого за день |                                        | 1295               | 38,04               | 39,695 | 153,39 | 1122,06                 |

Медицинская сестра Абдурафиева Л.А. / Абдурафиева Л.А.

Повар Ковалева Е.Н. / Ковалева Е.Н.