

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Орловский УВК
Р.М.Шермет



МЕНЮ

Для детей в возрасте 1,3-3 лет
На 28.01.2026

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	100	11,65	10,28	23,77	234
	Соус сладкий яблочный	15	0,01	0,01	2,55	10,39
	Чай с сахаром	150/7	2,22	1,95	11,93	74,16
	Сыр твердый	5	1,16	1,47	0	18,49
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25
2						
завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,57	2,44	2,67	34,96
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,96	4,73	53,85
	Рыба, тушеная с овощами	80/30	10,9	6,26	3,03	111,3
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Полдник	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	60/5	4,89	6,05	6,3	99
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
	Кондитерское изделие	30	1,65	1,8	21,6	109,2
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25
	Объем блюд за день	1280				
	Итого за день		46,84	41,4	155,56	1187,4

Медицинская сестра Абдурафиева Л.А.

Повар Ковалева Е.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Орловский УВК
Р.М.Шеремет



МЕНЮ

Для детей в возрасте 3-7 лет

На 28.09.2026

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	120	14,0	12,3	28,5	280,8
	Соус сладкий яблочный	30	0,02	0,02	5,1	20,78
	Чай с сахаром	180/10	2,66	2,34	14,32	88,99
	Сыр твердый	10	2,32	2,94	0	36,98
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,25
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,71	3,05	3,34	43,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,55	5,68	64,62
	Рыба, тушеная с овощами	100/30	1,28	7,40	3,58	131,54
	Пюре картофельное	110	0,561	0,231	15,653	67,1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	17,076	73,2
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,80
Полдник	Омлет с зеленым горошком с маслом сливочным	80/5	6,52	8,07	8,40	132,00
	Молоко кипяченое	170	5,19	4,62	8,59	96,33
	Кондитеское изделие	60	3,30	3,60	43,20	218,40
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,24	35,25
Объем блюд за день		1570				
Итого за день			44,18	49,10	200,03	1471,79

Медицинская сестра Абдурафиева Л.А.

Повар Ковалева Е.Н.