C=RU, O="СПДС ""Дружные ребята"" ГБОУ СОШ №7", CN=Логинова Ю.П., E=cu_doo7zhg@63edu.ru
00abdadd4edf82a97a
2026-11-09 09:13:03

**Меню на 11 ноября 2026 год (возрастная группа с 3-7 лет)**
**Среда**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход Г | Пищевые вещества | | | Энерг ценность ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 205 | 4,4 | 4,06 | 26,99 | 162,0 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,0 |
| | Кофейный напиток злак.на молоке | 180 | 3,41 | 3 | 18,67 | 110,59 |
| | ИТОГО | **435** | **12,58** | **17,56** | **18,67** | **444,59** |
| | ***2 завтрак*** | | | | | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | ИТОГО | 180 | **0,74** | **0,17** | **17,0** | **86,4** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| | С-т луковый | 30 | 0,33 | 2,6 | 2,46 | 33,94 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,49 | 3,78 | 11,44 | 82,93 |
| | Плов из птицы | 180 | 17,01 | 14,35 | 30,10 | 317,25 |
| | Компот из с/фруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |
| | ИТОГО | **670** | **24,89** | **21,648** | **100,09** | **693,32** |
| | ***Уплотнённый полдник*** | | | | | |
| | Биточки рыбные | 75 | 12,44 | 6,18 | 8,93 | 140,5 |
| | Салат «Овощной» | 50 | 0,63 | 3,56 | 6,05 | 57,25 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | вафля | 24 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 77,96 |
| | Свежий фрукт | 100 | 0,46 | 0,51 | 14,7 | 47,0 |
| | ИТОГО | **449** | **15,99** | **11,22** | **57,95** | **372,21** |
| | **Всего за день:** | **1734** | **54,2** | **50,59** | **193,71** | **1597,14** |

**Меню на 11 ноября 2026 год (возрастная группа до 3-х лет)**
**Среда**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход Г | Пищевые вещества | | | Энерг ценность ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ***Завтрак*** | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 155 | 4,12 | 4,03 | 25,31 | 154,0 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 3,8 | 7,31 | 68,0 |
| | сыр | 5 | 1,16 | 1,5 | - | 18,0 |
| | Кофейный напиток злак.на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,57 | 92,004 |
| | ИТОГО | **335** | **9,317** | **11,804** | **15,57** | **332,004** |
| | ***2 завтрак*** | | | | | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | ИТОГО | **180** | **0,74** | **0,17** | **17,0** | **86,4** |
| | ***Обед*** | | | | | |
| | С-т луковый | 30 | 0,33 | 2,6 | 2,46 | 33,94 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,105 | 2,363 | 8,64 | 58,088 |
| | Плов из птицы | 120 | 11,34 | 9,57 | 20,07 | 211,50 |
| | Компот из с/фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,75 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | ИТОГО | **510** | **17,325** | **15,228** | **74,96** | **504,878** |
| | ***Уплотнённый полдник*** | | | | | |
| | Биточки рыбные | 50 | 6,46 | 3,72 | 6,44 | 83,51 |
| | Салат «Овощной» | 40 | 0,5 | 2,64 | 4,79 | 43,75 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | Чай б/сахара | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1 |
| | вафля | 20 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107 |
| | Свежий фрукт | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,0 |
| | ИТОГО | **355** | **9,72** | **7,63** | **46,85** | **316,36** |
| | **Всего за день:** | **1380** | **37,11** | **34,83** | **154,38** | **1239,64** |