



""Дружные  
ребята"" ГБОУ  
СОШ №7",  
СН=Логинова  
Ю.П.,  
E=cu\_doo7zhg@63  
edu.ru  
00abdadd4edf82a97  
а

Меню на 17 сентября 2026 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Четверг

| №<br>рецеп<br>туры | Наименование блюд | Выход<br>Г | Пищевые вещества |           |                 | Энерг<br>ценность<br>ккал |
|--------------------|-------------------|------------|------------------|-----------|-----------------|---------------------------|
|                    |                   |            | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углево<br>ды, г |                           |
| 1                  | 2                 | 3          | 4                | 5         | 6               | 7                         |

*Завтрак*

|  |                                    |     |       |            |       |        |
|--|------------------------------------|-----|-------|------------|-------|--------|
|  | Творожная запеканка                | 150 | 18,79 | 12,99      | 20,55 | 269,17 |
|  | Молоко сгущенное                   | 30  | 1,75  | 2,12       | 14,1  | 96,15  |
|  | Бутерброд с маслом                 | 40  | 2,45  | 7,55       | 14,62 | 136,0  |
|  | сыр                                | 10  | 2,32  | 2,95       | -     | 36,0   |
|  | Кофейный напиток злак.на<br>молоке | 180 | 3,405 | 2,995      | 18,67 | 110,59 |
|  | ИТОГО                              | 410 | 26,36 | 24,71<br>5 | 66,11 | 647,91 |

*2 завтрак*

|  |              |     |       |       |       |      |
|--|--------------|-----|-------|-------|-------|------|
|  | Фрукт/яблоко | 100 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 47,0 |
|  | ИТОГО        | 100 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 47,0 |

*Обед*

|  |                          |     |        |            |       |        |
|--|--------------------------|-----|--------|------------|-------|--------|
|  | Салат из свеклы с маслом | 50  | 0,58   | 3,48       | 4,4   | 50,16  |
|  | Суп картоф.с клёцками    | 200 | 1,65   | 2,48       | 6,20  | 69,20  |
|  | сметана                  | 10  | 0,125  | 1,0        | 0,17  | 16,0   |
|  | Куры отварные            | 65  | 13,4   | 14,88      | 0,38  | 188,92 |
|  | Капуста тушеная          | 150 | 2,72   | 5,98       | 13,21 | 114,31 |
|  | Компот из сухофруктов    | 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                    | 735 | 24,535 | 28,73<br>8 | 80,45 | 697,79 |

*Уплотнённый полдник*

|  |                       |      |       |       |        |        |
|--|-----------------------|------|-------|-------|--------|--------|
|  | Каша рисовая молочная | 200  | 2,17  | 3,89  | 22,51  | 134,0  |
|  | Чай б/сахара          | 180  | 0,36  | 0,09  | 0,07   | 2,5    |
|  | вафля                 | 20   | 0,52  | 0,68  | 18,6   | 107    |
|  | ИТОГО                 | 400  | 3,05  | 4,66  | 41,18  | 243,5  |
|  | Всего за день:        | 1845 | 54,34 | 58,13 | 193,36 | 1636,2 |

**Меню на 17 сентября 2026 год (возрастная группа до 3-х лет)**

**Четверг**

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюд | Выход<br>Г | Пищевые вещества |           |                 | Энерг<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------------|-----------|-----------------|---------------------------|
|                     |                   |            | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углевод<br>ы, г |                           |
| 1                   | 2                 | 3          | 4                | 5         | 6               | 7                         |

***Завтрак***

|  |                                    |            |               |               |              |               |
|--|------------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|  | Творожная запеканка                | 120        | 15,07         | 10,29         | 16,82        | 215,9         |
|  | Молоко сгущенное                   | 20         | 1,75          | 2,12          | 14,1         | 64,1          |
|  | Бутерброд с маслом                 | 25         | 1,2           | 3,8           | 7,31         | 68,0          |
|  | сыр                                | 5          | 1,16          | 1,5           | -            | 18,0          |
|  | Кофейный напиток злак.на<br>молоке | 150        | 2,837         | 2,474         | 15,57        | 92,004        |
|  | <b>ИТОГО</b>                       | <b>320</b> | <b>24,907</b> | <b>22,304</b> | <b>59,36</b> | <b>458,24</b> |

***2 завтрак***

|  |              |            |              |              |              |             |
|--|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
|  | Фрукт/яблоко | 100        | 0,385        | 0,032        | 5,616        | 47,0        |
|  |              | <b>100</b> | <b>0,385</b> | <b>0,032</b> | <b>5,616</b> | <b>47,0</b> |

***Обед***

|  |                          |            |               |               |              |               |
|--|--------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|  | Салат из свеклы с маслом | 40         | 0,47          | 2,58          | 3,52         | 38,3          |
|  | Суп картоф.с клёцками    | 150        | 1,24          | 1,86          | 4,65         | 51,9          |
|  | сметана                  | 9          | 0,075         | 0,6           | 0,1          | 14,4          |
|  | Куры отварные            | 55         | 11,39         | 12,51         | 0,23         | 159,01        |
|  | Капуста тушеная          | 120        | 2,18          | 4,78          | 10,57        | 91,45         |
|  | Компот из сухофруктов    | 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          |
|  | <b>ИТОГО</b>             | <b>584</b> | <b>19,905</b> | <b>23,025</b> | <b>62,86</b> | <b>556,41</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                       |             |              |              |               |                |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|  | Каша рисовая молочная | 155         | 1,64         | 3,82         | 19,9          | 109,0          |
|  | Чай б/сахара          | 150         | 0,36         | 0,09         | 0,07          | 2,1            |
|  | вафля                 | 20          | 0,52         | 0,68         | 18,6          | 107            |
|  | <b>ИТОГО</b>          | <b>325</b>  | <b>2,52</b>  | <b>4,59</b>  | <b>38,57</b>  | <b>218,1</b>   |
|  | <b>Всего за день:</b> | <b>1329</b> | <b>47,72</b> | <b>49,95</b> | <b>166,41</b> | <b>1279,75</b> |