

МБОУ «Авнюгская СОШ» детский сад «Березка» Меню от 1,5-3 лет.

# МЕНЮ

10 МАРТА 2026 г.

| Наименование блюда             | Выход        |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------|--------------|-------------|-------------------|------------|----------------|-------------------------------------|
|                                | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки, г          | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Завтрак                        |              |             |                   |            |                |                                     |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ           | 155          |             | 5,7               | 6,6        | 23,2           | 171,1                               |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С<br>МОЛОКОМ  | 180          |             | 3,1               | 2,3        | 15,5           | 94,4                                |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ            | 30           |             | 1,8               | 6,3        | 11,4           | 102,9                               |
|                                |              |             | 10,6              | 15,2       | 50,1           | 368,4                               |
| II Завтрак                     |              |             |                   |            |                |                                     |
| ЙОГУРТ                         | 100          |             | 3,1               | 2,4        | 10,7           | 321,1                               |
|                                |              |             | 3,1               | 2,4        | 10,7           | 321,1                               |
| Обед                           |              |             |                   |            |                |                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ       | 180          |             | 7,6               | 4,0        | 13,6           | 116,9                               |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ<br>МЯСНЫЕ  | 50           |             | 10,6              | 4,3        | 8,6            | 111,1                               |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                  | 30           |             | 0,3               | 1,2        | 2,1            | 19,3                                |
| КАПУСТА ОТВАРНАЯ С             | 110          |             | 2,1               | 3,5        | 5,3            | 58,2                                |
| КОМПОТ ИЗ<br>СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ | 180          |             | 0,3               | 0,1        | 17,7           | 74,0                                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 30           |             | 1,9               | 0,3        | 12,3           | 59,4                                |
|                                |              |             | 22,8              | 13,4       | 59,6           | 438,9                               |
| Полдник                        |              |             |                   |            |                |                                     |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ                | 150          |             | 18,8              | 16,7       | 22,4           | 310,5                               |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          |             |                   |            | 8,2            | 33,1                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           |             | 2,2               | 0,2        | 14,6           | 68,9                                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 30          | 2,2               | 0,2        | 14,6           | 68,9                                |
|                                |              |             | 21,0              | 16,9       | 45,2           | 412,5                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                 |              |             | 57,5              | 47,9       | 165,6          | 1 540,9                             |

МБОУ «Авнюгская СОШ» детский сад «Березка» Меню от 3-7 лет.

# МЕНЮ

10 МАРТА 2026 г.

| Наименование блюда             | Выход        |             | Химический состав |            |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------|--------------|-------------|-------------------|------------|----------------|-------------------------------------|
|                                | Брутто,<br>г | Нетто,<br>г | Белки, г          | Жиры,<br>г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Завтрак                        |              |             |                   |            |                |                                     |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ           | 200          | 7,4         | 8,5               | 29,9       | 220,7          |                                     |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С             | 200          | 3,4         | 2,5               | 17,2       | 104,7          |                                     |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ            | 40           | 1,7         | 16,6              | 10,3       | 179,8          |                                     |
|                                |              | 12,5        | 27,6              | 57,4       | 505,2          |                                     |
| II Завтрак                     |              |             |                   |            |                |                                     |
| ЙОГУРТ                         | 100          | 3,1         | 2,4               | 10,7       | 321,1          |                                     |
|                                |              | 3,1         | 2,4               | 10,7       | 321,1          |                                     |
| Обед                           |              |             |                   |            |                |                                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ       | 200          | 8,5         | 4,4               | 15,1       | 129,9          |                                     |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ<br>МЯСНЫЕ  | 70           | 14,9        | 6,0               | 11,9       | 155,8          |                                     |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                  | 50           | 0,5         | 2,0               | 3,5        | 32,4           |                                     |
| КАПУСТА ОТВАРНАЯ С             | 130          | 2,4         | 4,2               | 6,3        | 69,1           |                                     |
| КОМПОТ ИЗ<br>СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ | 200          | 0,3         | 0,1               | 19,6       | 82,3           |                                     |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 40           | 2,7         | 0,4               | 17,0       | 81,6           |                                     |
|                                |              | 29,3        | 17,1              | 73,4       | 551,1          |                                     |
| Полдник                        |              |             |                   |            |                |                                     |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ                | 200          | 25,1        | 22,3              | 29,8       | 414,5          |                                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          |             |                   | 9,1        | 36,6           |                                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40           | 3,1         | 0,3               | 20,1       | 94,7           |                                     |
|                                |              | 28,2        | 22,6              | 59,0       | 545,8          |                                     |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                 |              | 73,1        | 69,7              | 200,5      | 1 923,2        |                                     |