Утверждаю
Директор МБОУ "Гуринская СОШ"
_____ Пономарева Н. С.

"Детский сад д. Гурина"

Меню на 13.10.2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
завтрак							
5,76	5,26	18,98	146	1	Молочный суп	200	200
0,03/1,52(1,95)	4,12/0,16(0,25)	0,05/9,84(13)	37,4/47(58,75)	2	Бутерброд с маслом	20/0,05	25/0,05
0,09/0,1	0	13,5/15	54/60	3	Чай с сахаром	180	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,4/36	0,4/0	9,8/15,74	47/47	1	Яблоки/сок	100	100
				2			
обед							
0,33/0,66	3/ 6	1,89/3/78	36/72	1	Салат из белокочаной капусты с яблоками	30	60
1,27/1,7	1,61/1,22	0,87/34,9	1,2/1,69	2	Суп крестьянский	150	200
10,68/12,46	10,5/12,25	8,58/10,01	171,6/200	3	Котлета мясная/биточки	60	70
1,8/1,98	4,5/4,95	8,5/9,35	82/90,2	4	Картофельное пюре с морковью	100	110
0,375/05	0	20,25/27	82,5/110	5	Компот из сухофруктов	150	200
0,114/0,285	0,4/1	0,49/1,24	6,05/15,12	6	Соус белый	10	25
10/(13)	0,76/099	4,92/6,39	23,5/30,55	7	Хлеб пшеничный	24	30
				8			
полдник							
0,98/1,4	1,15/1,65	27,05/38,65	122,5/175	1	Печенье	12	20
5,22/5,8	4,5/5	4,5/5	95,4/106	2	Кисель	180	200
				3			

Заведующий: _____ Климова З.В.
Повар: _____ Кольчурина А.С.

Сканировано с CamScanner

Утверждаю
Директор МБОУ "Гуринская СОШ"
_____ Пономарева Н. С.

"Детский сад д. Гурина"

Меню на 20.10.2026 **г.**

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
завтрак							
7,4	7,48	36,5	243	1	Каша рисовая	200	200
0,03/1,52(1,95)	4,12/0,16(0,25)	0,05/9,84(13)	37,4/47(58,75)	2	Бутерброд с маслом	20/0,05	25/0,05
2,88/3,2	2,43/2,7	14,31/15,9	71,1/79	3	Чай с сахаром	180	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,4/36	0,4/0	9,8/15,74	47/47	1	Яблоки/сок	100	100
				2			
обед							
0,21/0,42	3,03/6,06	0,6/1,2	30,6/61,2	1	Салат из свежих огурцов	30	60
1,05/1,4(0,16/1,74)	2,98/3,98(1,2/3,56)	4,66/6,22(0,24/9,62)	49,8/66,4(12,36/77,6)	2	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	200/6
14,1/16,5	9,77/11,4	0,34/0,4	145,7/170	3	Птица отварная /тефтели	60	70
2,46/2,7	4,05/4,45	22,54/24,79	136,4/150,04	4	Рис рассыпчатый	100	110
0,375/05	0	20,25/27	82,5/110	5	Компот из свежих яблок/сухофруктов	150	200
10/(13)	0,76/099	4,92/6,39	23,5/30,55	6	Хлеб пшеничный	24	30
				7			
				8			
полдник							
8/0,39(9,6/0,52)	8,4/0,95(10,08/1,27)	7,97/2,35(9,56/3,14)	141,7/19,57(170/26,1)	1	Сырники	50/15	60/20
0,09/0,1	0	13,5/15	54/60	2	Чай с сахаром	180	200
				3			

Заведующий _____ Климова З.В.
Повар _____ Кольчурина А.С.

Сканировано с CamScanner

Утверждаю:
Директор МБОУ "Гуринская СОШ"
Пономарева Н. С.

"Детский сад д. Гурина"

Меню на 21.10 2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						3 года	3-7 лет
завтрак							
7,94	8,21	35,18	246,17	1	Каша гречневая на молоке	200	200
0,03/1,52(1,95)	4,12/0,16(0,25)	0,05/9,84(13)	37,4/47(58,75)	2	Бутерброд с маслом	20/0,05	25/0,05
3,39/3,77	3,58/3,93	23,36/25,95	138,53/153,92	3	Какао на сгущеном молоке	180	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,4/36	0,4/0	9,8/15,74	47/47	1	Яблоки/сок	100	100
				2			
обед							
0,27/0,54	1,53/3,06	1,08/2,16	19,2/38,4	1	Салат из свежих огурцов с помидорами	30	60
1,24/0,14(1,66/0,16)	3,12/1(4,16/1,2)	7,68/0,2(10,2/024)	63,75/10,3(85/12,36)	2	Рассольник Домашний со сметаной	150/5	200/6
7,32/8,54	2,16/2,52	3,72/4,34	63,6/74,2	3	Котлета рыбная любительская	60	70
2,31/2,52	4,84/5,28	11,99/13,08	101,2/110,4	4	Картофельное пюре	100	120
0,375/05	0	20,25/27	82,5/110	5	Компот из сухофруктов	150	200
10/(13)	0,76/099	4,92/6,39	23,5/30,55	6	Хлеб пшеничный	24	30
				7			
				8			
полдник							
3,7	1,7	40,9	194	1	Ватрушка с повидлом	60/10	60/10
5,22/5,8	4,5/5	4,5/5	95,4/106	2	Какао с молоком	180	200
				3			

Заведующий: Климова З.В.
Повар: Кольчурина А.С.

Сканировано с CamScanner

Утверждаю
Директор МБОУ "Гуринская СОШ"
Пономарева Н. С

"Детский сад д. Гурина"

Меню на 22.10. 2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
			завтрак				
5,76	5,26	18,98	146	1	Молочный суп	200	200
0,03/1,52(1,95)	4,12/0,16(0,25)	0,05/9,84(13)	37,4/47(58,75)	2	Бутерброд с маслом	20/0,05	25/0,05
2,88/3,2	2,43/2,7	14,31/15,9	71,1/79	3	Кофейный напиток на молоке	180	200
				4			
				5			
			2 завтрак				
0,4/36	0,4/0	9,8/15,74	47/47	1	Яблоки/сок	100	100
				2			
			обед				
0,57/1,14	1,62/3,24	4,02/8,04	33/66	1	Салат картофельный	30	60
1,38/1,84	2,55/3,4	18,5/36,3	12,96/17,28	2	Суп картофельный с бобовыми	150	200
5,29/6	1,85/2,1	0	37,74/42,84	3	Рагу из птицы	37	42
2,31/2,52	4,84/5,28	11,99/13,08	101,2/110,4	4	Картофельное пюре	100	120
0,375/05	0	20,25/27	82,5/110	5	Компот из свежих яблок	150	200
				6			
10/(13)	0,76/099	4,92/6,39	23,5/30,55	7	Хлеб пшеничный	24	30
				8			
			полдник				
3,96/0,72(5,55/0,72)	4,06/0,85(5,69/0,85)	23,93/5,55(33,5/5,55)	148,3/32,8(207,7/32,8)	1	Оладьи со сгущеным молоком	50/10	70/10
0,09/0,1	0	13,5/15	54/60	2	Чай с сахаром	180	200
				3			

Заведующий: _____ Климова З.В.
Повар: _____ Кольчурина А.С

Сканировано с CamScanner

Утверждаю
Директор МБОУ "Гуринская СОШ"
Пономарева Н С

"Детский сад д. Гурина"

Меню на 23.10. 2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
завтрак							
7,8	9,46	35,8	257	1	Каша манная жидкая	200	200
0,03/1,52(1,95)	4,12/0,16(0,25)	0,05/9,84(13)	37,4/47(58,75)	2	Бутерброд с маслом	20/0,05	25/0,05
2,88/3,2	2,43/2,7	14,31/15,9	71,1/79	3	Чай с молоком	180	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,4/36	0,4/0	9,8/15,74	47/47	1	Яблоки/сок	100	100
				2			
обед							
0,33/0,6	3,03/6,06	3,18/6,36	41,4/82,8	1	Салат витаминный	30	60
1,09/0,14(1,46/0,16)	3/1(4/1,2)	6,39/0,2(8,52/0,24)	57/10,3(76/12,36)	2	Борщ со сметаной	150/5	200/6
11/12,8	11,4/12	9,5/10,5	180/184	3	Зразы мясные	70	80
0,375/05	0	20,25/27	82,5/110	4	Макароны отварные	100	110
0,375/05	0	20,25/27	82,5/110	5	Компот из сухофруктов	150	200
10/(13)	0,76/099	4,92/6,39	23,5/30,55	6	Хлеб пшеничный	24	30
				7			
				8			
полдник							
5,1	4,6	0,3	63	1	Вафли	12	20
0,09/0,1	0	13,5/15	54/60	2	Чай с сахаром	180	200
				3			

Заведующий: _____ Климова З.В.
Повар: _____ Кольчурина А.С.

Сканировано с CamScanner