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

"Детский сад д.Мижуева"

Меню на вторник 20.10.2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
завтрак							
8,66	11,9	38,04	293,8	1	каша пшеничная	200	200
1,57/1,92	3,91/4,34	2,17/15,1	85,7/98,85	2	батон с маслом	5\20	5\25
0,1	0	15	60	3	чай с сахаром	200	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,4	0	11,3	46	1	яблоки/сок	100	100
				2			
обед							
0,21/0,42	3,03/6,06	0,6/1,2	30,6/31,2	1	салат из св огурцов	30	60
1,05/1,4	2,98/3,97	4,66/621	49,8/66,4	2	щи из св.кап. с карт. со сметаной	5\150	6/200
6,8/7,9	6,75/7,87	2,04/2,39	0,96/112	3	курица в томатном соусе	60	70
2,46/2,71	4,05/4,45	22,54/24,	136,4/150,04	4	рис отварной	100	110
0,37/0,5	0	20,25/27	82,5/110	5	компот из сухофруктов	150	200
1,58/1,97	0,16/0,2	10,7/13,37	51,8/64,75	6	хлеб пшеничный	25	30
				7			
				8			
полдник							
7,87/6,8	14,53/8,5	20,06/56	294/330	1	сырники творожные со сг.мол	50/10	60/10
0,1	0	15	60	2	чай с сахаром	200	200
				3			

Заведующий: _____ Кетова М.В Повар: _____ Нисова М.А.

Сканировано с CamScanner

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

"Детский сад д.Мижуева"

Меню на среда 21.10.2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
завтрак							
9,16	12,88	32,6	283	1	каша гречневая	200	200
4,12/6,03	2,99/5,04	12,1/15,1	87,6/121,75	2	батон с сыром	10\20	16/25
0,1	0	15	60	3	чай с сахаром	200	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,4	0	11,3	46	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 св огурцов и помидор	30	60
1,24/1,66	3,12/4,16	7,68/10,24	63,75/85	2	рассольник домашний	150/5	200/6
7,32/8,54	1,26/1,47	3,72/4,34	63,6/74,2	3	котлета рыбная любительская	60	70
2,1/2,52	4,4/5,28	10,9/13,08	92/110,4	4	картофельное пюре	100	120
1,05/1,4	0	21,75/29	91,5/122	5	кисель	150	200
1,58/1,97	0,16/0,2	10,7/13,37	51,8/64,75	6	хлеб пшеничный	20	25
				7			
				8			
полдник							
2,16/2,7	2,4/3	30,04/37,55	146/18,52	1	пряник	40	50
0,1	0	15	60	2	чай с сахаром	200	200
				3			

Заведующий: _____ Кетова М.В Повар: _____ Нисова М.А.

Сканировано с CamScanner

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

"Детский сад д.Мижуева"

Меню на четверг 22.10.2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
завтрак							
7,16	9,4	28,8	228,4	1	каша геркулесовая	200	200
1,57/1,92	3,91/4,34	12,17/15,17	85,7/98,85	2	батон с маслом	5\20	05\25
0,1	0	15	60	3	чай с сахаром	200	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,4	0	11,3	46	1	яблоко/сок		
				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	0,93/1,24	9,07/12,1	64,8/86,4	2	суп картофельный с горохом	150	200
6,82/9,57	9,92/13,92	6,82/9,57	142,6/200,1	3	котлета говяжья	60	80
3,77/4,52	0,45/0,54	19,36/23,23	96,6/115,92	4	макаронны отварные	100	120
0,37/0,5	0	20,25/27	82,5/110	5	компот из сухофруктов	150	200
1,58/1,97	0,16/0,2	10,7/13,37	51,8/64,75	6	хлеб пшеничный	20	25
				7			
				8			
полдник							
4,76/6,35	4,91/6,54	29,48/39,05	181,3/240,7	1	оладьи со сгущ молоком	50/10	70/10
0,1	0	15	60	2	чай с сахаром	200	200
				3			

Заведующий: _____ Кетова М.В Повар: _____ Нисова М.А.

Сканировано с CamScanner

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

"Детский сад д.Мижуева"

Меню на пятница 23.10.2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
завтрак							
3,9	4,73	17,9	141,8	1	каша пшенная	200	200
4,12/6,03	2,99/5,04	12,1/15,1	87,6/121,75	2	батон с сыром	10\20	16/25
0,75	0,65	8,7	43,5	3	чай с молоком	200	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,36	0	15,74	47	1	яблоко/сок	100	100
				2			
обед							
0,33/0,66	3,03/6,06	3,18/6,36	41,4/82,4	1	салат витаминный	30	60
10,95/14,6	03\04	6,39/8,52	57/76	2	борщ со сметаной	150/5	200/6
8,34/9,73	1,26/1,47	5,76/6,72	67,8/79,1	3	котлета рыбная	60	70
2,1/2,52	4,4/5,28	10,9/13,08	92/110,4	4	картофельное пюре	100	120
0,3/0,39	2,13/2,66	00,85,68/	23,06/28,83	5	соус сметанный	20	25
1,05/1,4	0	21,75/29	91,5/122	6	кисель	150	200
1,58/1,97	0,16/0,2	10,7/13,37	51,8/64,75	7	хлеб пшеничный	20	26
				8			
полдник							
2/2,4	3,75/4,5	16,25/19,5	107,5/129	1	печенье	25	30
0,1	0	15	60	2	чай с сахаром	200	200
				3			

Заведующий: _____ Кетова М.В

Повар: _____ Нисова М.А.

Сканировано с CamScanner