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

"Детский сад д.Мижуева"

Меню на понедельник 26.10.2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
завтрак							
6,2	7,46	30,86	215,4	1	каша манная жидкая	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							
0,36	0	15,74	47	1	яблоко	100	100
				2			
обед							
0,3/0,6	0	3,06/6,12	33/66	1	салат из св помидор	30	60
1,27/1,7	0,61/1,22	8,73/11,64	67,5/90	2	суп крестьянский с крупой	150	200
6,82/9,57	9,92/13,92	6,82/9,57	142,6/200,1	3	котлета говяжья ,,	60	80
3,7/4,07	3,6/3,96	3,9/4,29	69,3/63	4	капуста тушёная	100	110
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							
2/2,4	3,75/4,5	16,25/19,5	107,5/129	1	печенье	25	30
3,2	5,7	15,9	79	2	кофейный напиток	200	200
				3			

Заведующий: _____ Кетова М.В

Повар: _____ Нисова М.А.

Сканировано с CamScanner

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

"Детский сад д. Мижуева"

Меню на вторник 27.10.2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
3,2	5,7	17,88	135,6	1	каша ячневая	200	200
1,57/1,92	3,91/4,34	12,17/15,17	85,7/98,85	2	батон с маслом	5\20	5\25
3,2	5,7	15,9	79	3	кофейный напиток	200	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,36	0	15,74	47	1	яблоко	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
1,54/2,06	1,67/2,22	11,13/14,84	65,7/87,6	2	суп картофельный с макарон.изд.	150	200
9/10,5	6,4/7,5	5,57/6,5	113/132	3	котлета куриная	60	70
2,2/2,42	6,6/7,26	9,1/10,01	104,5/114,95	4	свекла, тушёная в сметане	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	20	25
				7			
				8			
полдник							
7,87/6,8	14,53/8,5	20,06/56	294/330	1	сырники творожн. со сгущ.мол.	50	60
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 "Гаринская СОШ"
_____ Пономарева Н. С.

"Детский сад д. Мижуева"

Меню на среду 28.10.2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход , гр	
						0-3 года	3-7 лет
завтрак							
2,77	4,31	16,2	114,7	1	каша рисовая	200	200
4,12/6,03	2,99/5,04	12,1/15,1	87,6/121,75	2	батон с сыром	10г/20	16г/25
0,1	0	15	60	3	чай с сахаром	200	200
				4			
2 завтрак							
0,4	0	11,3	46	1	яблоки	100	100
				2			
обед							
0,21/0,42	3,03/6,06	0,6/1,2	30,06/61,2	1	Салат из свежих огурцов	30	60
1,23/1,64	3,15/4,2	9,75/13	72,75/97	2	рассольник ленинградский со см150/5		200/6
8,34/9,73	1,26/1,47	/5,766,72	67,8/79,1	3	котлета рыбная	60	70
2,46/2,71	4,05/4,45	22,54/24,79	136,4/150,04	4	рис отварной	100	120
0,23/0,29	0,8/1,0	1,0/1,24	12,12/15,15	5	соус белый	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							
2,16/2,7	2,4/3	30,04/37,55	146/18,52	1	пряник	50	50
3,2	2,7	15,9	79	2	кофейный напиток	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 29.10.2026 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 г/20	5г/25
0,1	0	15	60	3	чай с сахаром	200	200
				4			
				5			
2 завтрак							
0,4	0	11,3	46	1	яблоки	100	100
				2			
обед							
0,39/0,78	3,24/6,48	2,04/4,08	39/78	1	винегрет овощной	30	60
1,05/1,4	2,98/3,98	4,67/6,22	49,8/66,4	2	щи из св кап. с карт., со сметан	150	200
9/10,5	6,4/7,5	5,5/6,5	113/132	3	котлета куриная	60	70
3,77/4,52	0,45/0,54	19,36/23,23	96,6/115,92	4	макароны отварные	100	110
0,21/0,27	0,74/0,93	1,38/1,73	13,12/16/4	5	соус томатный	20	25
0,37/0,5	0,15/0,2	17,3/23,1	72/96	6	компот из св яблок	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							
7,87/9,44	7,26/8,72	10,03/12,04	137/198	1	сырники творожные со сгущ. 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 пятницу 30.10. 2026 г.

белки	жиры	углеводы	эн. ценность	№ п/п	Наименование блюда	выход, гр	
						0-3 года	3-7 лет
					завтрак		
2,63	5,83	12,53	113,1	1	каша "Дружба"	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
					2 завтрак		
0,4	0	11,3	46	1	яблоки	100	100
				2			
					обед		
0,93/1,68	3,42/6,84	2,94/5,88	46,2/92,4	1	салат карт-ый с зеленым горошком	30	60
1,3/1,74	2,67/3,56	7,21/9,62	58,2/77,6	2	свекольник со сметаной	150	200
7,32/8,54	1,26/1,47	3,72/4,34	63,6/74,2	3	котлета рыбная любительская	60	80
2,1/2,52	4,4/5,28	10,9/13,08	92/110,4	4	картофельное пюре	150	200
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	25
					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 _____ Писова М.А

Сканировано с CamScanner