



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МДОБУ  
«Детский сад №16  
«Ромашка»  
Марчишина А.В.

## МЕНЮ

«23 июня» 2026г.

| Прием пищи     | Наименование блюда | Вес блюда |         | Пищевые вещества на порцию |       |          | Энергетическая ценность |
|----------------|--------------------|-----------|---------|----------------------------|-------|----------|-------------------------|
|                |                    | 1-3 года  | 3-7 лет | Белки                      | Жиры  | Углеводы |                         |
| Завтрак        | Каши овсяная       | 150       | 200     | 6,51                       | 3,73  | 37,7     | 242,08                  |
|                | Какао              | 100       | 200     | 2,9                        | 2,5   | 24,8     | 134                     |
|                | Булочки с маком    | 30        | 30      | 2,3                        | 0,9   | 15,4     | 78,6                    |
|                |                    | 4         | 4       | 0,05                       | 4,15  | 0,05     | 37,5                    |
|                |                    |           |         |                            |       |          |                         |
| Второй завтрак |                    |           |         |                            |       |          |                         |
| Обед           | Борщ с сметаной    | 150       | 200     | 2,96                       | 4,18  | 11,93    | 122,68                  |
|                | Салатик с морковью | 120       | 150     | 8,77                       | 9,35  | 57,93    | 298,42                  |
|                | Пюре из картофеля  | 60        | 80      | 18,41                      | 21,93 | 3,55     | 284,48                  |
|                | Фруктовый сок      | 150       | 200     | 0,6                        | 0,1   | 31,7     | 131                     |
|                | Хлеб               | 30        | 30      | 66                         | 1,2   | 39,61    | 158                     |
| Полдник        |                    |           |         |                            |       |          |                         |
|                |                    |           |         |                            |       |          |                         |
| Ужин           | Овощной салат      |           | 150     | 1,57                       | 0,11  | 6,7      | 128,23                  |
|                | Овощное пюре       | 130       |         | 2,02                       | 4,62  | 14       | 123,1                   |
|                | 1/2 чайно          | 0,5       | 0,5     | 12,7                       | 11,5  | 0,7      | 157                     |
|                | Чай                | 150       | 200     | 0,15                       | 0,08  | 11,25    | 45                      |
|                |                    |           |         |                            |       |          |                         |