

Меню на 20.03.2025

Утверждаю
 Директор МБОУ № 66
 Керимова А.В.

Меню для воспитанников группы раннего возраста (2г- 3г)

Завтрак	Нор	Б	Ж	У	Обед	Нор	Б	Ж	У	Полдник	нор	Б	Ж	У	Энер. п
Каша манная молочная	150	4.8	8.2	30.4		40 г				Суп молочный рисовый	180	4.34	4.76	13.0	112.14
Чай с сахаром	180	3.15	2.72	12.95	Суп с макаронными изделиями	180	2.69	2.84	17.14	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88
Хлеб пшеничный	25	1.52	0.16	9.84	Греча отварная	120	8.19	5.8	36.7	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.9	28
					Мясо гуляш	60	7.7	6.11	1.96	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1
					Компот из сухофруктов	180									
					Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84						
2 завтрак															
Фрукты															

Меню для детей дошкольного возраста от (3 г-7 лет)

Завтрак	Нор	Б	Ж	У	Обед	Нор	Б	Ж	У	Полдник	норма	Б	Ж	У	Энер. п
Каша манная молочная	200	60.8	7.07	31.22						Суп молочный рисовый	200	4.78	5.87	28.50	112.14
Чай с сахаром	180	0.2	0	6.5	Суп с макаронными изделиями	200 гр	25.8	13.9	92.5	Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	175.8
Хлеб пшеничный	75	5.7	0.6	36.9	Греча отварная	150 гр	8.3	6.3	36	Чай сладкий	200	0.2	0	6.5	26.8
					Мясо гуляш	80 гр	13.5	13.1	3.2						
					Хлеб пшеничный	75 гр	5.7	0.6	36.9						
2 завтрак					Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.8						

Меню для школьников (7лет – 11лет)

Завтрак	Нор	Б	Ж	У	Обед	Нор	Б	Ж	У	Полдник	Нор	Б	Ж	У	Энер.п
Салат из свёклы с р/м	60	0.8	2.7	4.6	Суп хинкал	40 г	25,8	13,9	92,5	Каша рисовая молочная	150 гр	5,3	5,4	2,8	184,5
Яблоки	100	0.4	0.4	9.67	Макароны отварные	180	5,4	4,9	32,8	Хлеб пшеничный	30 гр	5,7	0,6	36,9	175,8
Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	Куры биточки	120	14,4	3,2	10,1	Какао с молоком	180 гр	3,5	3,3	22,3	133,4
Котлеты из	75 гр	13.7	13.1	12.4	Хлеб	60	10,7	4,5	43,5						

говядины																			
Чай сладкий	200 гр	0.2	0	6.5	пшеничный	25													
Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	Компот из сухофруктов														
Хлеб пшеничный	100	10.7	4.5	43.5															