

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина М.З.Шайдулина

03.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

6 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная гречневая | 200 | 239,60 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 79,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 92,40 |
| Суп перловый | 200 | 430,44 |
| Азу | 200 | 305,85 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 97,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Плов | 250 | 264,00 |
| Огурец солёный | 30 | 53,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1994,71 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина
М.З.Шайдулина

04.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

7 день

| ЗАВТРАК | | |
|--------------------------------------|--------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 125,78 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 128,80 |
| Чай с молоком | 200 | 81,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат Морковь с чесноком | 60 | 86,60 |
| Борщ со сметаной | 200 | 86,78 |
| Жаркое по домашнему | 200 | 331,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Рис припущенный | 150 | 264,20 |
| Гуляш из мяса свинины | 60 | 172,44 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1622,12 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина

М.З.Шайдулина

05.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

8 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная «Дружба» | 150 | 218,31 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Какао на молоке | 200 | 66,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Огурец солёный | 30 | 53,40 |
| Суп гороховый | 250 | 99,00 |
| Плов | 150 | 352,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Картофельное пюре | 150 | 138,00 |
| Котлета рыбная | 80 | 94,40 |
| Соус томатный | 50 | 17,77 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70,50 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 97,00 |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1703,18 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина
М.З.Шайдулина

06.03.2025

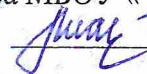
МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКИ с 3 до 7

9 день

| ЗАВТРАК | | |
|--------------------------------------|---------|--|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюдов ккал |
| Каша молочная рисовая | 200 | 172,05 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 79,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из з/горошка с сол. огурцом | 60 | 81,60 |
| Рассольник «Ленинградский» | 250 | 97,00 |
| Картофельное пюре | 150 | 184,00 |
| Шницель | 80 | 228,80 |
| Соус томатный | 50 | 17,77 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Блинчики | 150 | 393,00 |
| с/молоко | 50 | 98,40 |
| Чай с лимоном | 200 | 61,00 |
| Энергетическая ценность блюдов ккал | | |
| Всего за день | | 1909,42 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»



М.З.Шайдулина

07.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

10 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|--------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная овсяная | 200 | 171,30 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 128,80 |
| Чай с молоком | 200 | 89,32 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Яблоко | 180 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 92,40 |
| Суп рыбный | 250 | 114,80 |
| Макаронны отварные | 150 | 282,17 |
| Рыба тушёная с овощами | 80 | 81,71 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Суп молочный с вермишелью | 250 | 125,78 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1583,04 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина
М.З.Шайдулина

10.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

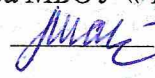
с 3 до 7

1 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная овсяная | 200 | 171,30 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Чай с молоком | 200 | 89,32 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 46,00 |
| ОБЕД | | |
| Салат Икра морковная | 60 | 116,28 |
| Суп из макарон с картофелем | 200 | 87,60 |
| Капуста тушёная с мясом | 200 | 327,98 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 115,50 |
| ПОЛДНИК | | |
| Сырники творожные | 50 | 411,00 |
| Чай п/сладкий | 200 | 58,26 |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1674,04 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

 М.З.Шайдулина

11.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

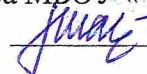
с 3 до 7

2 день

| ЗАВТРАК | | |
|------------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная пшённая | 200 | 243,31 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Какао на молоке | 200 | 144,00 |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 46,00 |
| ОБЕД | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 53,4 |
| Свекольник | 200 | 77,60 |
| Голубцы ленивые | 80 | 87,50 |
| Картофельное пюре | 150 | 247,23 |
| Соус томатный | 50 | 17,77 |
| Кисель фруктовый | 200 | 122,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Омлет | 250 | 125,78 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 61,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | |
| Энергетическая ценность блюда ккал | | |
| Всего за день | | 1510,39 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»



М.З.Шайдулина

12.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

3 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|--------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Запеканка творожно-рисовая | 200 | 261,00 |
| с/молоко | 50 | 98,40 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 79,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат Винегрет | 60 | 78,00 |
| Суп гороховый | 200 | 151,26 |
| Тефтели с соусом | 70/30 | 238,77 |
| Греча рассыпчатая | 200 | 274,53 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Капуста тушёная с мясом | 150 | 327,98 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1987,67 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина
М.З.Шайдулина

13.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

4 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная манная | 200 | 208,14 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Какао с молоком | 200 | 66,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из зелёного горошка | 60 | 81,60 |
| Рассольник по домашнему | 200 | 104,67 |
| Картофельная запеканка с соусом | 150/50 | 424,37 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 97,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Кекс творожный | 75 | 411,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1825,84 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина М.З.Шайдулина

14.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

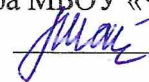
с 3 до 7

5 день

| ЗАВТРАК | | |
|------------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная рисовая | 200 | 220,27 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Чай с молоком | 200 | 81,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из свёклы с чесноком | 60 | 76,49 |
| Борщ из св. капусты | 200 | 140,88 |
| Печень по-строгановски | 80 | 192,77 |
| Макароны отварные | 150 | 366,04 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Пирожок с картофелем | 80 | 125,78 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Энергетическая ценность блюда ккал | | |
| Всего за день | | 1758,29 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

 М.З.Шайдулина

17.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

6 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная гречневая | 200 | 239,60 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 79,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 92,40 |
| Суп перловый | 200 | 430,44 |
| Азу | 200 | 305,85 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 97,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Плов | 250 | 264,00 |
| Огурец солёный | 30 | 53,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1994,71 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З. Шайдулина
М.З. Шайдулина

18.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

7 день

| ЗАВТРАК | | |
|--------------------------------------|--------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 125,78 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 128,80 |
| Чай с молоком | 200 | 81,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат Морковь с чесноком | 60 | 86,60 |
| Борщ со сметаной | 200 | 86,78 |
| Жаркое по домашнему | 200 | 331,26 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Рис припущенный | 150 | 264,20 |
| Гуляш из мяса свинины | 60 | 172,44 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1622,12 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина
М.З.Шайдулина

19.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

8 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная «Дружба» | 150 | 218,31 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Какао на молоке | 200 | 66,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Огурец солёный | 30 | 53,40 |
| Суп гороховый | 250 | 99,00 |
| Плов | 150 | 352,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Картофельное пюре | 150 | 138,00 |
| Котлета рыбная | 80 | 94,40 |
| Соус томатный | 50 | 17,77 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70,50 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 97,00 |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1703,18 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина
М.З.Шайдулина

20.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

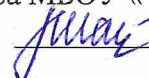
с 3 до 7

9 день

| ЗАВТРАК | | |
|--------------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюдо ккал |
| Каша молочная рисовая | 200 | 172,05 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 79,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из з/горошка с сол. огурцом | 60 | 81,60 |
| Рассольник «Ленинградский» | 250 | 97,00 |
| Картофельное пюре | 150 | 184,00 |
| Шницель | 80 | 228,80 |
| Соус томатный | 50 | 17,77 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Блинчики | 150 | 393,00 |
| с/молоко | 50 | 98,40 |
| Чай с лимоном | 200 | 61,00 |
| Энергетическая ценность блюдо ккал | | |
| Всего за день | | 1909,42 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

 М.З.Шайдулина

21.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

10 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|--------|--|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюдов ккал |
| Каша молочная овсяная | 200 | 171,30 |
| Хлеб с маслом | 40/5 | 128,80 |
| Чай с молоком | 200 | 89,32 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Яблоко | 180 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 92,40 |
| Суп рыбный | 250 | 114,80 |
| Макароньы отварные | 150 | 282,17 |
| Рыба тушёная с овощами | 80 | 81,71 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Суп молочный с вермишелью | 250 | 125,78 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1583,04 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина
М.З.Шайдулина

24.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

1 день

| ЗАВТРАК | | |
|------------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюдо ккал |
| Каша молочная овсяная | 200 | 171,30 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Чай с молоком | 200 | 89,32 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 46,00 |
| ОБЕД | | |
| Салат Икра морковная | 60 | 116,28 |
| Суп из макарон с картофелем | 200 | 87,60 |
| Капуста тушёная с мясом | 200 | 327,98 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 115,50 |
| ПОЛДНИК | | |
| Сырники творожные | 50 | 411,00 |
| Чай п/сладкий | 200 | 58,26 |
| Энергетическая ценность блюдо ккал | | |
| Всего за день | | 1674,04 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина

25.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

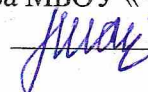
с 3 до 7

2 день

| ЗАВТРАК | | |
|------------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная пшённая | 200 | 243,31 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Какао на молоке | 200 | 144,00 |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 46,00 |
| ОБЕД | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 53,4 |
| Свекольник | 200 | 77,60 |
| Голубцы ленивые | 80 | 87,50 |
| Картофельное пюре | 150 | 247,23 |
| Соус томатный | 50 | 17,77 |
| Кисель фруктовый | 200 | 122,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Омлет | 250 | 125,78 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 61,00 |
| Хлеб пшеничный | 30 | |
| Энергетическая ценность блюда ккал | | |
| Всего за день | | 1510,39 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»



М.З.Шайдулина

26.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

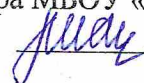
с 3 до 7

3 день

| ЗАВТРАК | | |
|------------------------------------|--------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюдо ккал |
| Запеканка творожно-рисовая | 200 | 261,00 |
| с/молоко | 50 | 98,40 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 79,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат Винегрет | 60 | 78,00 |
| Суп гороховый | 200 | 151,26 |
| Тефтели с соусом | 70/30 | 238,77 |
| Греча рассыпчатая | 200 | 274,53 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Капуста тушёная с мясом | 150 | 327,98 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | |
| Энергетическая ценность блюдо ккал | | |
| Всего за день | | 1987,67 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»



М.З.Шайдулина

27.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

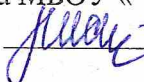
с 3 до 7

4 день

| ЗАВТРАК | | |
|------------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюдо ккал |
| Каша молочная манная | 200 | 208,14 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Какао с молоком | 200 | 66,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из зелёного горошка | 60 | 81,60 |
| Рассольник по домашнему | 200 | 104,67 |
| Картофельная запеканка с соусом | 150/50 | 424,37 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 97,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Кекс творожный | 75 | 411,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Энергетическая ценность блюдо ккал | | |
| Всего за день | | 1825,84 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

 М.З.Шайдулина
28.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

5 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная рисовая | 200 | 220,27 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Чай с молоком | 200 | 81,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из свёклы с чесноком | 60 | 76,49 |
| Борщ из св. капусты | 200 | 140,88 |
| Печень по-строгановски | 80 | 192,77 |
| Макароны отварные | 150 | 366,04 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 122,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Пирожок с картофелем | 80 | 125,78 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1758,29 |

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора МБОУ «Чемашинская ООШ»

М.З.Шайдулина
М.З.Шайдулина

31.03.2025

МЕНЮ

ДОШКОЛЬНИКИ

с 3 до 7

6 день

| ЗАВТРАК | | |
|-----------------------------------|---------|---------------------------------------|
| Блюда | Порция | Энергетическая ценность блюда ккал |
| Каша молочная гречневая | 200 | 239,60 |
| Хлеб с маслом с сыром | 40/5/15 | 128,80 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 79,00 |
| Вода питьевая | 200 | |
| 10.00 Сок фруктовый | 200 | 90 |
| ОБЕД | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | 92,40 |
| Суп перловый | 200 | 430,44 |
| Азу | 200 | 305,85 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 97,00 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 156 |
| ПОЛДНИК | | |
| Плов | 250 | 264,00 |
| Огурец солёный | 30 | 53,40 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,26 |
| Хлеб пшеничный | 30 | |
| Энергетическая ценность блюд ккал | | |
| Всего за день | | 1994,71 |