

Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
"Детский сад общеразвивающего вида № 102"  
Хупения Ю.В.



**МЕНЮ**  
**04 МАЯ 2026 г.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С, мг	
		Ясли	Сад	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Ясли	Сад	Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад				
<b>ЗАВТРАК</b>													
215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	200	17,67	17,67	34,34	34,34	3,54	3,54	367,61	367,61	0,34	0,34
1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/7	40/8	1,71	3,06	5,28	9,43	10,23	18,27	133	170	0	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	250	0,06	0,06	0,02	0,02	11,1	11,1	28,0	44,44	0,02	0,03
<b>ИТОГО</b>		<b>442</b>	<b>498</b>	<b>19,44</b>	<b>20,79</b>	<b>39,64</b>	<b>43,79</b>	<b>24,87</b>	<b>32,91</b>	<b>528,61</b>	<b>582,05</b>	<b>0,36</b>	<b>0,37</b>
<b>ОБЕД</b>													
233	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ	150	200	1,61	2,14	1,70	2,26	10,2	13,6	62,8	83,7	4,45	5,93
304	ПЛОВ С МЯСОМ	150	200	14,17	19,33	11,96	16,19	25,08	33,99	264	359	0,38	0,96
376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,82	27,76	84,75	113	0,30	0,4
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	50	1,69	2,6	0,39	0,6	14,42	22,14	69,7	106,66	0	0
<b>ИТОГО</b>		<b>490</b>	<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>24,51</b>	<b>14,065</b>	<b>19,07</b>	<b>70,52</b>	<b>97,49</b>	<b>481,25</b>	<b>662,36</b>	<b>5,13</b>	<b>7,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	60	3,64	4,3	6,26	7,51	26,96	32,35	179,0	214,8	0	0
251	КЕФИР	150	200	4,35	5,8	4,8	6,4	6	8	87,98	117,3	1,05	1,4
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>260</b>	<b>7,99</b>	<b>10,1</b>	<b>11,06</b>	<b>13,91</b>	<b>32,96</b>	<b>40,35</b>	<b>266,98</b>	<b>332,1</b>	<b>1,05</b>	<b>1,4</b>
<b>УЖИН</b>													
168	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	200	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	0	0
392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	200	0,06	0,06	0,02	0,02	11,1	11,1	28,0	44,44	0,02	0,03
<b>ИТОГО</b>		<b>400</b>	<b>400</b>	<b>4,11</b>	<b>5,45</b>	<b>5,71</b>	<b>6,4</b>	<b>31,46</b>	<b>38,23</b>	<b>177</b>	<b>231,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1532</b>	<b>1808</b>	<b>49,34</b>	<b>60,85</b>	<b>70,475</b>	<b>83,17</b>	<b>159,81</b>	<b>208,98</b>	<b>1453,84</b>	<b>1807,95</b>	<b>6,56</b>	<b>9,09</b>