

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 7

Зам.Зав.Волкова А.Д.

Меню

3 Апреля 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепт
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капуста тушеная	130/150	7,2	7,02	27,1	130,74	
	Рыба тушеная кусочками	70	7,2	7,02	27,1	130,74	
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62	73,4	
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,03	3,63	0,04	37,4	
	Фрукты свежие	100,00	0,44	0,46	9,8	52	
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0,12	0,03	8,02	28,03	*
Итого за завтрак		516/566	30,89	23,4	107,7	600,41	
Обед	Суп Крестьянский	180/200	1,85	6,19	12,34	112,47	*
	Плов из птицы	70	10,78	12,91	3,96	175,15	
	Хлеб ржаной	30	3,6	0,83	19,57	99,18	
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	141	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,79	
Итого за обед		620/690	27,77	25,78	134,9	877,99	
Полдник	Печенье	40	0,22	5,6	28,2	172	*
	Молоко кипяченое	180/220	5,59	6,38	9,38	117,31	*
Итого за полдник		210/240	5,81	11,98	37,58	289,31	
Ужин	Каша молочная Геркулес	180/200	4,6	8,6	24,8	202,2	
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	8,02	28,03	
	Хлеб йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121	
Итого за ужин		360/440	8,97	10,28	54,07	351,23	