

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав.Савченко И.А.

Меню

3 Августа 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба тушеная кусочками	70	8,45	7,15	0,72	100,75	
	Макароны отварные	130/150	5,52	5,25	36	210	
	Масло сливочное(порционно)	6,00	0,08	4,35	0,05	39,66	
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62	73,4	
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0	12,04	48,68	*
Итого за завтрак		516/556	16,97	17,61	73,23	519,49	
Обед	Суп гороховый	180/200	1,87	2,8	10,89	79,03	*
	Котлеты мясные	60/70	6,45	9,52	6,65	179,38	
	Каша пшеничная	130/150	9,15	5,25	37,5	231	
	Капуста квашенная	50	0,45	0,1	1,5	10	
	Хлеб ржаной	50	2,28	0,27	14,97	70,5	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	141	
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79	
Итого за обед		610/690	51,82	50,78	158,42	1357,7	
Полдник	Печенье	40	8,81	4,45	35	215,2	*
	Кефир	180/200	6	5	8	102	*
Итого за полдник		240/260	14,81	9,45	43	317,2	
Ужин	Каша молочная Геркулес	180/200	4,6	8,6	22,32	181,98	
	Молоко кипяченое	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Итого за ужин		390/430	10,77	12,93	65,27	391,9	