

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав.Савченко И.А.

Меню
10 Марта 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба тушеная кусочками	180/200	8,32	4,80	4	91,44	
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,03	3,63	0,04	37,4	
	Макароны отварные	0,87	5,52	5,25	36	210	
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62	73,4	
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	8,02	28,03	*
Итого за завтрак		481/551	40,65	29,34	198,2	581,3	
Обед	Суп гороховый	180/200	1,87	2,8	10,89	79,03	*
	Тефтели из говядины	70	10,78	12,91	3,96	175,2	
	Каша пшеничная	130/150	9,15	5,25	37,5	231	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	40	3,87	0,7	18,85	100,5	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,8	
Итого за обед		610/720	33,42	29,2	150,7	1003	

Полдник	Печенье	40	2,6	22,8	30,24	138,4	*
	Фруктовый сок	180/200	0	0	11,2	45	*
Итого за полдник		210/230	2,6	22,8	41,44	183,4	
Ужин	Запеканка творожная с заливкой из сгущенного молока	180	7,28	6,98	27,1	197,7	
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,9	
Итого за ужин		330/400	11,05	10,91	53,05	351,7	