

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 7

Зам.Зав.Волкова А.Д

Меню

10 Апреля 2026

Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капуста тушеная	130/150	7,2	7,02	27,1	130,74
	Яйцо отварное	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
	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	95
Итого за завтрак		516/566	18,89	19,12	107,68	547,31
Обед	Суп картофельный с рисом	180/200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Рыба тушеная в т/с	70	10,78	12,91	3,96	175,15
	Каша перловая	130/150	5,52	5,25	36	210
	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	26,87	25,72	129,58	851,59
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

