

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав.Савченко И.А.

Меню

10 Июля 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепт
		Выход	Белки	Жиры	Углево ды		
Завтрак	Капуста тушеная	130/150	7,2	7,02	27,1	130,74	
	Рыба тушеная кусочками	70	8,32	4,8	4	91,44	
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62	73,4	
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,03	3,63	0,04	37,4	
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	8,02	28,03	*
Итого за завтрак		516/566	28,46	24,05	85,3	608,76	
Обед	Суп Крестьянский	180/200	2,26	2,29	17,41	92,75	*
	Каша пшенная	130/150	6,57	6,42	39,1	241,2	
	Птица тушеная кусочками	70	4,63	7,33	7,43	116	
	Хлеб ржаной	40	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	23,12	17,52	147,7	836,82	
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 овсяная молочная	180/200	8,45	7,15	0,72	100,75	
	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	13,72	8,89	35,27	276,18	