

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 7

Савченко И.А.

**Меню
12 Марта 2026**

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепт
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная	180/200	6,4	8,1	34,23	236	
	Батон	30	2,4	0,46	14,62	73,4	
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,08	4,35	0,05	39,66	
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0,07	0,01	15,31	61,62	*
Итого за завтрак		481/551	12,15	14,18	98,43	583,08	
Обед	Свекольник	180/200	3,82	12,1	13,2	138,23	*
	Печень по строгановски	70	8,96	7,63	7,03	127,1	
	Каша пшеничная	130/150	9,15	5,25	37,5	231	
	Хлеб пшеничный	50	3	0,5	21	70	
	Хлеб ржаной	40	3,87	0,7	18,85	100,5	
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,79	
Итого за обед		670/750	33,5	33,27	154,7	972,08	
Полдник	Печенье	40	6	5	8	138,4	*
	Ряженка	180/200	0,3	0	90,5	350	*
Итого за полдник		210/230	6,3	5	98,5	488,4	
Ужин	Вареники ленивые с заливкой из сметаны и сгущенного молока	180	0,8	2,73	25,02	178,5	
	Какао с молоком	180/200	5,59	6,38	9,38	117,31	
	Итого за ужин	330/400	6,39	9,11	34,4	295,81	