

Утверждаю
.Заведующий МБ ДОУ № 7

Савченко И.А.

Меню
16 Марта 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба тушеная кусочками с овощами	60/70	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	*
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
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	*
	Тефтели из говядины	60/70	5,05	3,8	6,56	85,4	
	Каша пшеничная	130/150	9,15	5,25	37,5	231	
	Хлеб ржаной	30	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	50,45	45,02	157,85	1260,32	
Полдник	Булочка домашняя	60	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	
	Хлеб йодированный	40	2,4	0,4	17	56	
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Итого за ужин		390/430	10,77	12,93	65,27	391,9	