

Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав.Савч

\_\_\_\_\_  
Меню

16 июня 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества			
		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	Каша манная молочная	180/200	5	6,80	37,8
	Сыр	40	14	11,00	10
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,03	3,63	0,04
	Сыр твердый	13,00	2	2,70	0
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62
	Сыр полутвердый	13	24	15,00	124
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	8,02
	Свежие фрукты( яблоки)	100	0,26	0,17	11,47
<b>Итого за завтрак</b>		<b>481/551</b>	<b>47,81</b>	<b>39,79</b>	<b>205,95</b>
Обед	Суп картофельный с макаронами	180/200	2,26	2,29	17,41
	Птица кусочками в т/с	70	8,32	4,8	4
	Каша пшеничная	130/150	4,53	19,5	25,6
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4
	Хлеб ржаной	40	3,87	0,7	18,85
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89
<b>Итого за обед</b>		<b>610/720</b>	<b>23,59</b>	<b>27,79</b>	<b>118,15</b>
Полдник	Печенье	40	2,6	22,8	30,24
	Сок фруктовый	180/200	0	0	11,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>210/230</b>	<b>2,6</b>	<b>22,8</b>	<b>41,44</b>
Ужин					
	Вареники ленивые в сладком соусе	180	7,28	6,98	27,1
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95
<b>Итого за ужин</b>		<b>330/400</b>	<b>11,05</b>	<b>10,91</b>	<b>53,05</b>

енко И.А.

Энергетическая ценность	№ рецепта
244	
27	
37,4	
35	
73,4	
89	
28,03	*
52	
585,83	
92,75	*
91,44	
297	
121	
100,5	
113,79	
816,48	
138,4	*
45	*
183,4	
197,74	
153,92	
351,66	