

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав. Савченко И.А.

Меню

19 Июня 2026

| Наименование блюда      |                           | Пищевые вещества |              |              |              | Энергетическая ценность | № рецепт |
|-------------------------|---------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|----------|
|                         |                           | Выход            | Белки        | Жиры         | Углеводы     |                         |          |
| Завтрак                 | Капуста тушеная           | 130/150          | 7,2          | 7,02         | 27,1         | 130,74                  |          |
|                         | Яйцо отварное             | 60/30            | 8,45         | 7,15         | 0,72         | 100,75                  |          |
|                         | 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                   | *        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                           | <b>516/566</b>   | <b>32,14</b> | <b>23,53</b> | <b>81,3</b>  | <b>570,42</b>           |          |
| Обед                    | Суп Крестьянский          | 180/200          | 2,26         | 2,29         | 17,41        | 92,75                   | *        |
|                         | Рыба тушеная кусочками    | 70               | 8,32         | 4,8          | 4            | 91,44                   |          |
|                         | Каша пшеничная            | 130/150          | 9,15         | 5,25         | 37,5         | 231                     |          |
|                         | 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                  |          |
| <b>Итого за обед</b>    |                           | <b>620/690</b>   | <b>29,39</b> | <b>13,82</b> | <b>142,7</b> | <b>802,06</b>           |          |
| Полдник                 | Печенье                   | 40               | 0,22         | 5,6          | 28,2         | 172                     | *        |
|                         | Чай с сахаром             | 180/220          | 0            | 0            | 11,2         | 45                      | *        |
| <b>Итого за полдник</b> |                           | <b>210/240</b>   | <b>0,22</b>  | <b>5,6</b>   | <b>39,4</b>  | <b>217</b>              |          |
| Ужин                    | Каша молочная Геркулес    | 180/200          | 4,6          | 8,6          | 24,8         | 202,2                   |          |
|                         | Какао с молоком           | 180/200          | 3,77         | 3,93         | 25,95        | 153,92                  |          |
|                         | Хлеб йодированный         | 50               | 4,25         | 1,65         | 21,25        | 121                     |          |
| <b>Итого за ужин</b>    |                           | <b>360/440</b>   | <b>12,62</b> | <b>14,18</b> | <b>72</b>    | <b>477,12</b>           |          |