

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав. Савченко И.А.

Меню

20 Марта 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	
	Рыба тушеная кусочками	70	7,2	7,02	27,1	130,74	
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62	73,4	
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,03	3,63	0,04	37,4	
	Фрукты свежие	100,00	0,44	0,46	9,8	52	
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	8,02	28,03	*
Итого за завтрак		516/566	30,89	23,4	107,7	600,41	
Обед	Суп с макаронами	180/200	1,85	6,19	12,34	112,47	*
	Плов из птицы	70	10,78	12,91	3,96	175,15	
	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	
Итого за обед		620/690	27,77	25,78	134,9	877,99	
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 молочная Геркулес	180/200	4,6	8,6	24,8	202,2	
	Кофейный напиток	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	8,97	10,28	54,07	351,23	