

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав.Савч

Меню

21 Июля 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества			
		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	Каша манная молочная	180/200	5	6,80	37,8
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,03	3,63	0,04
	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
Итого за завтрак		481/551	31,81	26,09	195,95
Обед	Суп картофельный с рисом	180/200	2,26	2,29	17,41
	Птица тушенная кусочками	70	26,5	32,3	29,2
	Каша гречневая	130/150	9,15	5,25	37,5
	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
Итого за обед		610/720	46,39	41,04	155,25
Полдник	Печенье	40	2,6	22,8	30,24
	Йогурт фруктовый	180/200	0	0	11,2
Итого за полдник		210/230	2,6	22,8	41,44
Ужин	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88
	Вареники ленивые в сладком соусе	180	7,28	6,98	27,1
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95
Итого за ужин		330/400	11,05	10,91	53,05

енко И.А.

Энергетическая ценность	№ рецепта
244	
37,4	
73,4	
89	
28,03	*
52	
523,83	
92,75	*
533	
231	
121	
100,5	
113,79	
1192,04	
138,4	*
45	*
183,4	
84,7	
197,74	
153,92	
351,66	