

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав. Савченко И.А.

Меню

22 Мая 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	60/30	8,32	4,8	4	91,44	
	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	32,01	21,18	84,58	561,11	
Обед	Суп картофельный с макаронами	180/200	2,26	2,29	17,41	92,75	*
	Плов из птицы	130/150	26,5	32,3	29,2	533	
	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	47,57	41,32	167,9	1243,62		
Полдник	Печенье	40	0,22	5,6	28,2	172	*
	Сок фруктовый	180/220	0	0	11,2	45	*
Итого за полдник	210/240	0,22	5,6	39,4	217		
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	
Итого за ужин	360/440	12,62	14,18	72	477,12		