

Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ № 7

Зам.зав.Волкова А.Д.

Меню  
22 Июня 2026

| Наименование блюда      |                                  | Пищевые вещества |              |              |              | Энергетическая ценность | № рецепта |
|-------------------------|----------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------|
|                         |                                  | Выход            | Белки        | Жиры         | Углеводы     |                         |           |
| Завтрак                 | Рыба тушеная кусочками с овощами | 70               | 8,45         | 7,15         | 0,72         | 100,75                  |           |
|                         | Макароны отварные                | 130/150          | 5,52         | 5,25         | 36           | 210                     |           |
|                         | Масло сливочное( порционнно)     | 6,00             | 0,08         | 4,35         | 0,05         | 39,66                   |           |
|                         | Батон                            | 30,00            | 2,4          | 0,46         | 14,62        | 73,4                    |           |
|                         | Чай с сахаром                    | 180/200          | 0,12         | 0            | 12,04        | 48,68                   | *         |
|                         | Фрукты                           | 100              | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47                      |           |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                  | <b>516/556</b>   | <b>16,97</b> | <b>17,61</b> | <b>73,23</b> | <b>519,49</b>           |           |
| Обед                    | Суп Гороховый                    | 180/200          | 1,87         | 2,8          | 10,89        | 79,03                   | *         |
|                         | Птица тушенная кусочками         | 60/70            | 4,63         | 7,33         | 7,43         | 116                     |           |
|                         | Каша гречневая                   | 130/150          | 4,53         | 19,5         | 25,6         | 297                     |           |
|                         | Хлеб ржаной                      | 30               | 2,28         | 0,27         | 14,97        | 70,5                    |           |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 60               | 4,56         | 0,54         | 29,82        | 141                     |           |
|                         | Компот из сухофруктов            | 180              | 0,56         | 0            | 27,89        | 113,79                  |           |
| <b>Итого за обед</b>    |                                  | <b>610/690</b>   | <b>44,93</b> | <b>62,74</b> | <b>145,8</b> | <b>1350,32</b>          |           |
| Полдник                 | Пряник                           | 60               | 8,81         | 4,45         | 35           | 215,2                   | *         |
|                         | Кефир                            | 180/200          | 6            | 5            | 8            | 102                     | *         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                  | <b>240/260</b>   | <b>14,81</b> | <b>9,45</b>  | <b>43</b>    | <b>317,2</b>            |           |
| Ужин                    | Каша молочная Геркулес           | 180/200          | 4,6          | 8,6          | 22,32        | 181,98                  |           |
|                         | Хлеб йодированный                | 40               | 2,4          | 0,4          | 17           | 56                      |           |
|                         | Какао с молоком                  | 180/200          | 3,77         | 3,93         | 25,95        | 153,92                  |           |
| <b>Итого за ужин</b>    |                                  | <b>390/430</b>   | <b>10,77</b> | <b>12,93</b> | <b>65,27</b> | <b>391,9</b>            |           |