

Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав. Савченко И.А.

**Меню**  
23 Марта 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Рыба тушеная кусочками с овощами	60/70	8,45	7,15	0,72	100,75	
	Макароны отварные	130/150	5,52	5,25	36	210	
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62	73,4	
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0	12,04	48,68	*
	Фрукты свежие	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>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	180/200	1,87	2,8	10,89	79,03	*
	Голубцы ленивые	60/70	5,05	3,8	6,56	85,4	
	Каша пшеничная	130/150	9,15	5,25	37,5	231	
	Огурец соленый	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>50,45</b>	<b>45,02</b>	<b>157,85</b>	<b>1260,32</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	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>	
<b>Ужин</b>	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>	