

**Утверждаю**  
**Заведующий МБ ДОУ № 7**

**Зам.зав.Волкова А.Д.**

**Меню**  
**23 июня 2026**

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	180/200	5	6,80	37,8	244	
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,03	3,63	0,04	37,4	
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62	73,4	
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	8,02	28,03	*
	Свежие фрукты( яблоки)	100	0,26	0,17	11,47	52	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>481/551</b>	<b>47,81</b>	<b>39,79</b>	<b>206</b>	<b>585,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронами	180/200	2,26	2,29	17,41	92,75	*
	Рыба кусочками в т/с	70	8,32	4,8	4	91,44	
	Каша пшенная	130/150	4,53	19,5	25,6	297	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	

	Хлеб ржаной	40	3,87	0,7	18,85	100,5	
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>610/720</b>	<b>24,59</b>	<b>27,84</b>	<b>120,2</b>	<b>825,5</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	40	2,6	22,8	30,24	138,4	*
	Сок фруктовый	180/200	0	0	11,2	45	*
<b>Итого за полдник</b>		<b>210/230</b>	<b>2,6</b>	<b>22,8</b>	<b>41,44</b>	<b>183,4</b>	
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые в сладком соусе	180	7,28	6,98	27,1	197,7	
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,9	
<b>Итого за ужин</b>		<b>330/400</b>	<b>11,05</b>	<b>10,91</b>	<b>53,05</b>	<b>351,7</b>	