Утверждаю

.Заведующий МБ ДОУ № 7

Зам.зав.Волкова А.Д.

Меню

5 Октября 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецепта
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	30/60	8,32	4,8	36	210	
	Макароны отварные	130/150	5	4	1,52	100	
	Масло сливочное(порционно)	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	*
Итого за завтрак		**516/556**	**16,32**	**14,01**	**74,03**	**518,74**	
Обед	Суп Гороховый	180/200	1,87	2,8	10,89	79,03	*
	Голубцы ленивые	70/70	6,45	9,52	6,65	179,38	
	Каша пшеничная	130/150	9,15	5,25	37,5	231	
	Хлеб ржаной	50	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	
Итого за обед		**610/690**	**51,82**	**50,78**	**158,42**	**1357,7**	
Полдник	Печенье	20	1,36	1,26	16	65,2	*
	Кефир	180/200	6	5	8	102	*
Итого за полдник		**240/260**	**7,36**	**6,26**	**24**	**167,2**	
Ужин	Каша молочная овсянная	180/200	4,6	8,6	22,32	181,98	
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Итого за ужин		**390/430**	**10,77**	**12,93**	**65,27**	**391,9**	