

Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав.Савченко И.А.

Меню

16 Сентября 2026

| Наименование блюда |                             | Пищевые вещества |       |       |          | Энергетическая ценность | № рецепта |
|--------------------|-----------------------------|------------------|-------|-------|----------|-------------------------|-----------|
|                    |                             | Выход            | Белки | Жиры  | Углеводы |                         |           |
| Завтрак            | Омлет натуральный           | 70               | 5,82  | 9,02  | 1,52     | 110,54                  |           |
|                    | Масло сливочное(порциями)   | 6                | 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     | 12,4     | 48,64                   | *         |
| Итого за завтрак   |                             | 496/546          | 12,62 | 14,23 | 49,59    | 408,74                  |           |
| Обед               | Борщ из свежей капусты      | 180/200          | 1,54  | 5,42  | 10,87    | 102,08                  | *         |
|                    | Тефтели из говядины         | 70               | 6,45  | 9,52  | 6,65     | 179,38                  |           |
|                    | Рагу овощное                | 130/150          | 3     | 5,25  | 16,5     | 120                     |           |
|                    | Хлеб пшеничный              | 50               | 4,25  | 1,65  | 21,25    | 121                     |           |
|                    | Хлеб ржаной                 | 50/40            | 4,05  | 0,5   | 24,4     | 121                     |           |
|                    | Компот из смеси сухофруктов | 180/200          | 0,26  | 0,01  | 14,07    | 57,81                   |           |
| Итого за обед      |                             | 640/720          | 44,55 | 33,35 | 120,74   | 738,27                  |           |
| Полдник            | Булочка с изюмом            | 40               | 8,81  | 4,45  | 35       | 215,2                   | *         |
|                    | Ряженка                     | 180/200          | 6     | 5     | 8        | 102                     | *         |
|                    | Итого за полдник            | 200/220          | 14,81 | 9,45  | 43       | 317,2                   |           |
| Ужин               | Каша молочная овсянная      | 180              | 7,28  | 6,98  | 27,1     | 198                     |           |
|                    | Молоко кипяченое            | 180/200          | 5,59  | 6,38  | 9,38     | 117,31                  |           |
|                    | Итого за ужин               | 360/430          | 15,27 | 13,76 | 53,48    | 371,31                  |           |
|                    |                             |                  |       |       |          |                         |           |