

Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав.Савченко И.А.

Меню

9 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	
	Икра кабачковая	50,00	1,8	0	4,2	44,5	
	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	*
	Гуляш из говядины	70	9,82	11,21	24,16	225,15	
	Каша пшеничная	130/150	9,15	5,25	37,5	231	
	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	54,07	35,04	159,25	895,04	
Полдник	Булочка	40	8,81	4,45	35	215,2	*
	Йогурт фруктовый	180/200	3	1,5	15	85	*
	Итого за полдник	200/220	11,81	5,95	50	300,2	
Ужин	Каша молочная овсянная	180	7,28	6,98	27,1	198	
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Итого за ужин	360/430	13,45	11,31	70,05	407,92	