

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 7

Зав.Савченко И.А.

Меню

16 Января 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Капуста тушеная	130/150	7,2	7,02	27,1	130,74
	Рыба тушеная кусочками	70	7,2	7,02	27,1	130,74
	Батон	30,00	2,4	0,46	14,62	73,4
	Масло сливочное(порциями)	6,00	0,03	3,63	0,04	37,4
	Фрукты свежие	100,00	0,44	0,46	9,8	52
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	8,02	28,03
Итого за завтрак		516/566	17,39	18,62	86,68	452,31
Обед	Суп Крестьянский	180/200	1,85	6,19	12,34	112,47
	Плов из птицы	180/200	15,5	19,24	3,13	246
	Огурец соленый	50	12	10	12	24
	Хлеб ржаной	30	3,6	0,83	19,57	99,18
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	141
	Компот из сухофруктов	180/200	0,56	0	27,89	113,79
Итого за обед		620/690	38,07	36,8	104,75	736,44
Полдник	Печенье	40	0,22	5,6	28,2	172
	Какао с молоком	180/220	0,3	0	90,5	350
Итого за полдник		210/240	0,52	5,6	118,7	522
Ужин	Каша молочная с крупой	180/200	4,6	7,74	22,32	202,2
	Чай с сахаром	180/200	0,12	0,03	8,02	28,03
	Хлеб йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121
Итого за ужин		360/440	8,97	9,42	51,59	351,23

№ рецепта
*
*

*
*