

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 7

Савченко И.А.

Меню

20 Января 2026

Наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша манная молочная	180/200	6,4	8,10	34,23	236
	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
Итого за завтрак		481/551	9,21	12,39	68,38	426,83
Обед	Суп картофельный с макаронами	180/200	2,26	2,29*	17,41	92,75
	Птица кусочками	70	5,05	3,8	6,56	85,4
	Каша гречневая	130/150	0,04	0,05	1,2	6,5
	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	113,79
Итого за обед		610/720	15,83	5,05	96,31	519,94
Полдник	Вареники ленивые с заливкой из сметаны и сгущенного молока	180	27,9	8,41	70,5	450
	Чай с сахаром	180/200	3	1,5	15	85
Итого за полдник		210/230	30,9	9,91	85,5	535
Ужин	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7
	Печенье	40	27,9	7	35	200
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого за ужин		330/400	31,67	10,93	60,95	353,92

№ рецепт а
*
*
*
*