

Заведующий МБ ДОУ № 7

Савченко И.А.

Меню

21 Января 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	*
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Итого за завтрак	496/546	10,62	14,23	42,59	363,74	
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	
	Каша ячневая	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	25,7	22,35	114,74	812,27	
Полдник	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2	*
	Кисель фруктовый	180/200	0,3	0	90,5	350	*
	Итого за полдник	200/220	9,11	4,45	125,5	565,2	
Ужин	Суп молочный с макаронами	180/200	5,58	6,12	19,73	156,08	
	Какао с молоком	180/200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	Хлеб йодированный	40	2,4	0,4	17	56	
	Итого за ужин	360/430	11,75	10,45	62,68	366	

