

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 7

Воронина Татьяна Геннадьевна/

МЕНЮ

4 февраля 2026 г.

Сад

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,55	9,05	27,62	218,86	0,54
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,87	2,92	12,20	87,30	0,49
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			425	9,45	16,10	39,86	343,56	1,03
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,73	2,48	4,27	42,19	2,00
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ)	200	1,36	3,48	9,22	73,75	2,77
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,19	4,20	23,45	152,07	0,00
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО МЯСА	40/50	0,51	1,95	2,61	30,28	0,94
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,66	34,63	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			690	7,79	12,11	48,21	332,92	5,71
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,61	3,97	6,35	84,17	1,11
2012	401	БАТОН	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			170	4,61	3,97	6,35	84,17	1,11
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	3,30	4,73	1,59	62,32	0,16
2008	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,92	2,85	18,19	111,01	15,27
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,93	28,08	0,02
2008		БАТОН	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			430	6,31	7,58	26,71	201,41	15,45
Всего				28,66	39,86	131,23	1 005,06	25,30