

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 7

/Воронина Татьяна Геннадьевна/

**МЕНЮ**  
14 апреля 2026 г.

Сад



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,12	5,58	18,44	145,46	0,63
2012	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,77	2,82	12,09	85,54	0,47
2012	7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	2,11	2,68	0,00	33,09	0,06
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,00</b>	<b>11,08</b>	<b>30,53</b>	<b>264,09</b>	<b>1,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,50	0,10	10,19	43,39	2,02
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,19</b>	<b>43,39</b>	<b>2,02</b>
<b>Обед</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,68	2,91	3,97	44,69	1,86
2012	54-17с	СУП ОВОЩНОЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	1,62	4,53	8,75	82,50	6,73
2008	256	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	40/40	11,99	9,01	2,96	154,82	8,61
2008	219	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,70	4,03	26,80	162,96	0,00
2012	401	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ( ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО)	180	0,00	0,00	16,67	66,68	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>18,99</b>	<b>20,48</b>	<b>59,15</b>	<b>511,65</b>	<b>17,20</b>
<b>Полдник</b>								
2012	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	175/5	0,09	0,00	7,91	32,22	0,26
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,59</b>	<b>1,96</b>	<b>22,79</b>	<b>115,62</b>	<b>0,26</b>
<b>Ужин</b>								
2012	263	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	2,24	3,69	1,98	50,23	0,04
2012	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,41	3,62	15,91	106,14	7,68
2012	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	6,98	28,21	0,02
2008	73	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>4,73</b>	<b>7,31</b>	<b>24,87</b>	<b>184,58</b>	<b>7,74</b>
<b>Всего</b>				<b>35,81</b>	<b>40,93</b>	<b>147,53</b>	<b>1 119,33</b>	<b>28,38</b>