

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 7

/Воронина Татьяна Геннадьевна/



МЕНЮ

15 апреля 2026 г.

Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	182	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,92	7,46	30,85	210,92	0,53
2012	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,53	2,68	10,60	77,34	0,42
2012	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			420	7,45	10,14	41,45	288,26	0,95
II Завтрак								
2012	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,51	0,10	10,21	43,48	2,02
Итого			100	0,51	0,10	10,21	43,48	2,02
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,83	1,56	1,75	24,29	1,10
2012	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б	200	1,96	5,42	13,01	109,24	5,10
2008	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА КУР	50	0,87	5,27	2,44	60,83	0,12
2008	366	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	0,56	2,12	15,03	0,62
2008	330	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,19	4,56	23,46	155,39	0,00
2012	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			650	9,17	17,37	51,49	399,61	6,94
Полдник								
2008		СУШКИ	20	2,18	0,26	13,76	66,20	0,00
2012	412	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	175/5	0,06	0,00	7,90	32,07	0,25
Итого			200	2,24	0,26	21,66	98,27	0,25
Ужин								
2012	46	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,53	6,01	9,33	98,15	4,52
2012	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	5,83	7,04	1,69	93,58	0,16
2012	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	6,89	27,70	0,01
2008	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			380	7,41	13,05	17,91	219,43	4,69
Всего				26,78	40,92	142,72	1 049,05	14,85