

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 7

/Воронина Татьяна Геннадьевна/

# МЕНЮ

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	175	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (РИС, ПШЕНО)	200	5,71	6,07	31,48	204,02	0,51
2012	416	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,27	3,51	11,84	92,95	0,56
2012	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,98</b>	<b>9,58</b>	<b>43,32</b>	<b>296,97</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,50	0,10	10,17	43,29	2,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,17</b>	<b>43,29</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МЯСОМ	50	0,70	2,94	4,10	45,54	1,92
2012	54-20с	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	1,66	1,89	12,33	73,14	4,74
2008	325	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	50	0,05	1,97	0,28	19,03	0,14
2012	366	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,34	0,96	1,98	18,11	0,54
2008	330	РИС РАССЫПЧАТЫЙ	150	3,69	5,19	39,34	219,22	0,00
2012	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ БЕЗ САХАРА	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>6,44</b>	<b>12,95</b>	<b>58,03</b>	<b>375,04</b>	<b>7,34</b>
<b>Полдник</b>								
2008	420	КЕФИР	150	4,52	3,90	6,24	82,68	1,09
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,52</b>	<b>3,90</b>	<b>6,24</b>	<b>82,68</b>	<b>1,09</b>
<b>Ужин</b>								
2012	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,36	2,50	2,82	35,53	0,56
2008	200	КРУПЕНИК С ТВОРОГОМ	150	13,93	12,31	18,77	243,80	0,10
2012	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	1,11	0,95	5,21	34,06	0,15
2012	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,99	28,33	0,02
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>15,50</b>	<b>15,76</b>	<b>33,79</b>	<b>341,72</b>	<b>0,83</b>
<b>Всего</b>				<b>35,94</b>	<b>42,29</b>	<b>151,55</b>	<b>1 139,70</b>	<b>12,34</b>