

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 7

Воронина Татьяна Геннадьевна/

МЕНЮ

2 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,49	9,00	27,84	223,10	0,62
	ТК№395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,75	2,79	12,05	85,06	0,47
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			425	10,27	15,92	39,93	345,56	1,09
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,85	41,93	1,95
Итого			100	0,49	0,10	9,85	41,93	1,95
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ	50	0,79	2,98	4,56	48,08	2,16
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,63	4,74	7,45	79,58	10,00
2008	265	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУР	200	3,88	6,19	36,22	216,80	2,30
2012	380	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА (ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО)	180	0,00	0,00	16,69	66,78	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			670	6,30	13,91	64,92	411,24	14,46
Полдник								
2012	401	КЕФИР	150	4,49	3,87	6,20	82,08	1,08
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			170	5,99	5,83	21,08	165,48	1,08
Ужин								
2012	30	САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	50	0,34	0,20	11,54	50,56	1,62
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	20,87	14,23	28,12	327,91	0,64
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,61	6,55	53,65	0,13
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,95	28,13	0,02
Итого			430	22,25	17,04	53,16	460,25	2,41
Всего				45,30	52,80	188,94	1 424,46	20,99