

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 7

/Воронина Татьяна Геннадьевна/

МЕНЮ

3 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	417	КАША ПШЕННАЯ	200	6,24	8,02	29,91	217,61	0,54
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,59	2,72	10,66	78,33	0,43
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	2,33	2,96	0,00	36,58	0,07
Итого			430	11,16	13,70	40,57	332,52	1,04
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	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,57	1,47	3,03	28,22	2,20
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,22	2,38	16,11	95,04	5,29
2008	298	СУФЛЕ ИЗ МЯСА	70	10,32	26,00	3,03	287,38	0,08
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,33	5,41	93,67	99,92	22,90
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			670	16,44	35,26	124,64	545,74	30,47
Полдник								
2012	401	РЯЖЕНКА	150	4,14	3,57	6,00	77,14	0,18
2012	464	БУЛОЧКА С САХАРОМ	50	4,72	3,06	34,62	184,73	0,08
Итого			200	8,86	6,63	40,62	261,87	0,26
Ужин								
2008	39	СВЕКЛА КУСОЧКОМ	30	0,49	1,16	2,85	23,82	1,34
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	0,08	3,66	0,47	35,19	0,24
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,01	3,60	20,08	125,08	9,72
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,97	28,21	0,02
2008		БАТОН	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			450	3,67	8,42	30,37	212,30	11,32
Всего				40,63	64,11	246,30	1 395,43	45,09