

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №7 "Антошка"
Д. Б. Зернова

ЯСЛИ (1.5 - 3 года) **МЕНЮ на 19.08.2026**

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Вита-мин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
53/2	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,85	3	4,12	0,49	16,44	118,72	1,34
12/7-1	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	1,7	0,05	10,09	62,859	0,39
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0
	Масло сливочное	4	0,03	0,03	2,9	0	0,05	26,426	0
1/5	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0
4/11	Нектарины	150	1,35	0	0,15	0,15	17,4	70,891	15
Итого за 'Завтрак'			15,49	10,28	14,22	1,44	57,58	409,06	16,73
Обед									
40/12	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	40	0,51	0	2,05	2,05	2,51	30,191	7,68
46/2	Щи из свежей капусты	180	1,32	0	1,71	1,94	7,24	46,938	10,03
70/6	Мясо кур отварное	20	4,42	5,02	1,46	0	0,06	31,005	0,22
18/2	Сметана	5	0,13	0	0,03	0	0,22	1,2561	0,9
69/6	Рыба отварная под маринадом (минтай)	100	9,06	7,95	7,02	6,57	8,68	130,42	2,33
24/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,44	0,02	2,24	0,35	25,75	133,34	0
1/41	Напиток из сухофруктов	150	0,57	0,57	0,03	0	14,87	56,243	0,18
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	0
Итого за 'Обед'			21,09	13,57	15,02	11,38	76,03	506,74	21,34
Полдник									
13/7-1	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	4,18	0	8,29	90,397	0,99
	Вафли	25	7,45	0	8,09	0	0,09	102,92	0
Итого за 'Полдник'			12,63	5,51	12,26	0	8,38	193,31	0,99
Ужин									
14/12	Томаты консервированные	40	1,44	0	0	0	5,04	26,568	10,4
20/6.1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом свинины с овощами	180	11,88	9,04	14,85	1,4	28,32	292,33	13,1
1/34	Чай с молоком (снижен сахар)	180	1,37	1,28	1,12	0,02	10,11	54,038	0,57
-	Хлеб пшеничный в/с	20	1,49	0	0,16	0,16	10,15	48,061	0
Итого за 'Ужин'			16,18	10,32	16,13	1,58	53,62	421	24,08
Итого за день			65,39	39,67	57,63	14,41	195,61	1530,1	63,13
Содержание, % от калорийности			18		35		47		

Шеф-повар _____
Мед.работник _____
Кладовщик _____