

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

САД (3 - 7 лет)

МЕНЮ на 20.08.2026

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									
29/4-1.2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	6,28	4,86	6,19	0,26	29,6	197,712	0,87
1/34	Чай с молоком (снижен сахар)	200	1,52	1,42	1,25	0,02	11,23	60,0418	0,64
-	Батон	33,99	2,62	0	1,02	1,02	18,12	91,6132	0
5/11	Сыр (порциями)	8	2,1	2,1	2,13	0	0	28,048	0,06
1/5	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,784	0
15/7	Сок фруктовый	184,21	0,92	0	0,18	0	18,97	79,6526	3,68
Итого за 'Завтрак'			29,25	19,66	30,42	5,55	142,37	949,38	6,19
Обед									
37/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,82	0	5,99	5,99	5,79	78,9773	1,8
1/12	Горошек зеленый консервированный	8,65	0,27	0	0,02	0,02	0,99	4,32393	0,87
26/2.1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,75	0,01	0,86	0,27	12,19	62,969	2,36
70/6	Мясо кур отварное	10	2,21	2,51	0,73	0	0,03	15,5026	0,11
88/6	Биточки из мяса говядины и курицы паровые	80	10,93	11,07	8,44	0,1	5,7	142,567	0,22
116/21	Капуста тушеная	160	4,03	0	3,11	3,11	17,99	107,46	29,61
1/22.1	Напиток из свежих яблок (снижен сахар)	180	0,09	0	0,09	0,09	11,34	44,1473	0,9
-	Хлеб ржаной	49,74	3,28	0	0,6	0,6	20,74	96,1855	0
Итого за 'Обед'			38,17	25,76	39,04	11,52	92,71	855,21	38,24
Полдник									
20/15.1	Йогурт Югорский витаминизированный	199,52	7,43	0	4,89	0	21,51	155,445	0
-	Печенье	40	9,6	0	0,6	0	18,52	119,384	0
Итого за 'Полдник'			17,12	0	5,51	0,03	49,18	310,09	0
Ужин									
5/12	Огурцы консервированные	59,86	0,48	0	0,06	0,06	1,5	8,55418	2,99
57/6-3	Суфле из рыбы (минтай)	100	14,79	15,47	4,09	0,04	3,4	109,386	0,09
18/3-1.1	Картофельное пюре	150	3,16	0,77	4,2	0,52	22,09	137,571	10,53
16/7.1	Чай	200	0,09	0	0,02	0,03	9,15	35,2581	0
-	Хлеб пшеничный в/с	40,37	3,01	0	0,32	0,32	20,49	97	0
Итого за 'Ужин'			33,67	26,04	18,76	11,86	82,51	627,17	25,18
Итого за день			118,2	71,45	93,73	28,96	366,77	2741,84	69,61

Содержание, % от калорийности

18

31

51

Шеф-повар _____
Мед.работник _____
Кладовщик _____