

Утверждаю  
 Директор



Ю.М. Овчаренко

Согласовано  
 Заведующая МДОУ  
 детского сада № 19

(подпись)



## МЕНЮ

на 2.07 2026 г.

День 14	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
<b>Завтрак для детей от 3 до 7 лет</b>						
Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5	-
Омлет натуральный	150	15,3	18,9	2,9	249,4	ТТК № 72
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	№392
Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,9</b>	<b>24,0</b>	<b>26,9</b>	<b>400,7</b>	-
<b>Завтрак II для детей от 3 до 7 лет</b>						
Сок яблочно-абрикосовый	200	1,0	0,2	19,6	83,4	№ 399
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>	-
<b>Обед для детей от 3 до 7 лет</b>						
Помидоры свежие	50	0,6	0,0	1,2	6,8	ТТК № 27
Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	180	2,0	3,7	8,8	78,5	ТТК № 28
Голубцы ленивые	140/30	12,8	12,3	12,0	217,4	ТТК № 75
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	№ 372
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	-
Хлеб пеклеванный	40	2,6	0,4	17,0	81,6	-
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>69,6</b>	<b>516,3</b>	-
<b>Уплотненный полдник для детей от 3 до 7 лет</b>						
Фрикадельки в соусе (говядина)	70/30	11,5	13,1	8,3	203,3	ТТК № 60
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	4,4	31,1	188,4	№ 205
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	№ 398
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	-
Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	№ 467
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>23,4</b>	<b>21,9</b>	<b>101,5</b>	<b>718,3</b>	-
<b>Итого за 14 день:</b>		<b>61,9</b>	<b>62,7</b>	<b>217,6</b>	<b>1818,7</b>	

Шеф-повар:

(подпись)