

21 июля 2026, вторник
Меню 3-8 лет

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Дс № 1 О.А. Садыкова



7-ой день

№ реп.	Наименование блюда и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/	Ж/гр/	У/гр/	ККАЛ	Витамин/ С
	1	2	3	4	5	6	7
	1-ый завтрак						
366	Творожная запеканка со сметанным соусом	30/100	11,29	10,25	13,64	199,4	
685	Чай с молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	187	
	2 – ой завтрак						
707	Сок	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
	ОБЕД						
125	Щи со свежей капустой на мясокостном бульоне	1/250	5,0	9,4	22,5	173,0	
437	Гуляш из мяса говядины	60	7,9	10,37	0	192,8	
508	Пшено отварное	100	6,22	8,43	61,0	137,05	
639	Компот из сухофруктов витаминизированный	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	Хлеб пшеничный	38	1,32	0,46	2,1	45,4	
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,48	3,68	72,4	
	Полдник						
302	Каша молочная геркулесовая	195/5	7,8	8,44	11,54	167,0	
684	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	9,4	58,0	
	Булочка «Дорожная»	1/55	2,15	10,04	67,85	254,0	
	Фрукты свежие	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
	Ужин						
697	Молоко	1/100	4,2	4,8	7,06	87,0	
	Сухарики из пшеничного хлеба	22	1,32	0,24	6,84	36,2	
итого			59,54	65,0	269,0	1857,1	0,50
норма			60,0	60,0	261,0	1800	0,50