

29 июля 2026, среда
Меню 3-8 лет

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

3-ий день

№ реп.	Наименование блюд и продукты	Выход/ блюда	Б/гр/ блюда	Ж/гр/ блюда	У/гр/ блюда	ККАЛ	Витамины/ С
	1	2	3	4	5	6	7
	1-ый завтрак						
160	<u>Суп молочный вермишелевый</u>	1/195/5	7,4	6,45	22,9	262,0	
685	<u>Какао с молоком</u>	1/200	4,9	5,0	32,5	290,0	
792	<u>Кондитерские изделия</u>	32,5	1,04	0,91	8,53	13,5	
1	<u>Бутерброд с сыром</u>	22,15	5,2	7,5	7,3	122,0	
	2 – ой завтрак						
707	<u>Сок</u>	1/100	0,5	0	12,36	38,0	
	ОБЕД						
124	<u>Щи на кур/бульоне</u>	245/5	11,65	8,0	19,5	172,32	
66	<u>Манные зразы с филе/кур</u>	90,68	11,38	6,08	15,18	153,32	
639	<u>Компот из с/ф витамин</u>	1/200	0,54	0	20,86	121,5	0,50
	<u>Хлеб пшени</u>	38	2,64	0,92	4,2	90,8	
	<u>Хлеб ржан</u>	30	2,37	0,3	26,2	46,2	
	Полдник						
374	<u>Биточек рыбный(минтай)</u>	70	10,36	4,88	11,3	169,8	
536	<u>Свекла отварная порционная</u>	90	1,87	2,1	3,73	38,6	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	1,32	0,46	2,1	45,4	
685	<u>Чай с сахаром</u>	1/195/5	0,2	0	9,4	58,0	
	<u>Фрукты свежие</u>	1/100	0,38	0	9,34	42,75	
	Ужин						
697	<u>Молоко</u>	1/150	4,2	4,8	7,05	87,0	
	<u>Сухарики с ржан/хлеба</u>	20	1,66	0,24	1,84	36,2	
	Итого		66,57	46,73	180,07	1 773,89	0,50
	Норма		42	47	203	1 400	0,50