



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ДОУ  
Ж.Н.Козакова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 29.04.2026

| Блюда                           | вес блюда        | Пищевые вещества     |                    |                    |                      | № рецептуры  |
|---------------------------------|------------------|----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------|
|                                 |                  | эн.пenn.             | белки              | жиры               | углеводы             |              |
| <b>Завтрак</b>                  |                  |                      |                    |                    |                      |              |
| Каша вязкая                     | 150/200          | 162/216              | 5,73/6,88          | 4,06/4,87          | 25,76/30,91          | №313         |
| Бутерброд с сыром               | 40/50            | 98,1/116,4           | 2,3/2,9            | 5,4/6,1            | 9,9/12,4             | №104         |
| Чай с сахаром                   | 150/180          | 16/23,9              | 0/0                | 0/0                | 4/6                  | № 411        |
| <b>Итого завтрак:</b>           | <b>340/430</b>   | <b>276,1/356,3</b>   | <b>8,03/9,78</b>   | <b>9,46/10,97</b>  | <b>39,66/49,31</b>   |              |
| <b>Второй завтрак фрукты</b>    | <b>100/120</b>   | <b>44/52,8</b>       | <b>0,4/0,48</b>    | <b>0,4/0,48</b>    | <b>9,8/11,76</b>     | <b>№ 386</b> |
| <b>Обед</b>                     |                  |                      |                    |                    |                      |              |
| Суп картоф. с макарон.изделиями | 150/200          | 81/107,8             | 3,3/4,4            | 3,1/4,2            | 9,8/13,01            | №87          |
| Тефтели мясные в соусе          | 60/80            | 155/212              | 8,14/10,91         | 9,04/12,53         | 10,3/13,79           | №304         |
| Капуста тушеная                 | 100/150          | 79/120               | 1,98/3,13          | 3,71/5,56          | 9,49/14,38           | №143         |
| Компот из сухофруктов           | 150/180          | 44,5/48,4            | 0,2/0,2            | 0                  | 10,9/11,9            | №394         |
| Хлеб                            | 30/40            | 117/156              | 3,4/4,5            | 1,12/1,5           | 22,5/30              | №6           |
| <b>Итого обед:</b>              | <b>490/650</b>   | <b>476,5/644,2</b>   | <b>17,02/23,14</b> | <b>16,97/23,79</b> | <b>62,99/83,08</b>   |              |
| <b>Полдник</b>                  |                  |                      |                    |                    |                      |              |
| Омлет натуральный               | 60/80            | 94/124               | 5,69/7,48          | 7,42/9,82          | 1,03/1,44            | №229         |
| Хлеб                            | 15/20            | 117/156              | 3,4/4,5            | 1,12/1,5           | 22,5/30              | №6           |
| Кофейный напиток с молоком      | 150/180          | 70/91                | 2,34/2,85          | 2,0/2,41           | 10,63/14,36          | №414         |
| <b>Итого полдник:</b>           | <b>225/280</b>   | <b>281/371</b>       | <b>11,43/14,83</b> | <b>10,54/13,73</b> | <b>34,16/45,8</b>    |              |
| <b>Всего:</b>                   | <b>1155/1480</b> | <b>1077,6/1424,3</b> | <b>36,88/48,23</b> | <b>37,37/48,97</b> | <b>146,61/189,95</b> |              |

