



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ДОУ  
Ж.Н.Козакова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 09.02.2026

| Блюда                        | вес блюда        | Пищевые вещества    |                    |                    |                      | № рецептуры |
|------------------------------|------------------|---------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------|
|                              |                  | эн.ценн.            | белки              | жиры               | углеводы             |             |
| <b>Завтрак</b>               |                  |                     |                    |                    |                      |             |
| Каша манная                  | 150/200          | 128/153             | 2,4/3,18           | 3,82/3,89          | 21,04/26,88          | №199        |
| Бутерброд с маслом           | 40/47            | 129,1/145,1         | 2,63/3,28          | 7,55/7,65          | 13,03/16,13          | №5          |
| Чай с сахаром                | 150/180          | 16/23,9             | 0                  | 0                  | 4,0/6,0              | № 411       |
| <b>Итого завтрак:</b>        | 340/427          | <b>173,1/322</b>    | <b>5,03/6,46</b>   | <b>11,37/22,91</b> | <b>38,07/48,51</b>   |             |
|                              |                  |                     |                    |                    |                      |             |
| <b>Второй завтрак фрукты</b> | 100/120          | 44/52,8             | 0,4/0,48           | 0,4/0,48           | 9,8/11,76            | № 386       |
|                              |                  |                     |                    |                    |                      |             |
| <b>Обед</b>                  |                  |                     |                    |                    |                      |             |
| Соленый огурец               | 40               | 4,8                 | 0                  | 0                  | 1,2                  | №3          |
| Борщ вегетарианский          | 150/200          | 71/95               | 1,6/2,19           | 3,56/4,76          | 8,21/10,94           | №65         |
| Котлеты из мяса              | 60/80            | 139/183             | 9,32/12,44         | 7,07/9,24          | 9,64/12,56           | №299        |
| Макаронные изделия           | 100/120          | 116,6/150,57        | 3,86/4,63          | 2,0/3,56           | 20,79/24,95          | №219        |
| Компот из сухофруктов        | 150/180          | 44,5/48,4           | 0,2/0,2            | 0                  | 10,9/11,9            | №394        |
| Хлеб                         | 34/46            | 117/156             | 3,4/4,5            | 1,12/1,5           | 22,5/30              | №6          |
| <b>Итого обед:</b>           | 534/666          | <b>492,9/637,77</b> | <b>18,38/23,96</b> | <b>13,75/19,06</b> | <b>73,24/91,55</b>   |             |
|                              |                  |                     |                    |                    |                      |             |
| <b>Полдник</b>               |                  |                     |                    |                    |                      |             |
| Булочка к чаю                | 40/50            | 132/165             | 6,3/7,87           | 1,26/1,57          | 23,63/29,54          | №472        |
| Йогурт                       | 150/180          | 76/92               | 4,35/5,22          | 3,75/4,5           | 6,3/7,56             | №420        |
| <b>Итого полдник:</b>        | 190/230          | <b>208/257</b>      | <b>10,65/13,09</b> | <b>5,01/6,07</b>   | <b>29,93/37,1</b>    |             |
|                              |                  |                     |                    |                    |                      |             |
| <b>Всего:</b>                | <b>1164/1443</b> | <b>918/1269,57</b>  | <b>34,46/43,99</b> | <b>30,53/48,52</b> | <b>151,04/188,92</b> |             |