



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ДОУ  
Ж.Н.Козакова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 26.06.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая овсяная	150/200	154/187	3,69/4,91	5,4/5,48	22,56/28,41	№199
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	4/6	№411
<b>Итого завтрак:</b>	<b>345/432,5</b>	<b>288/348,9</b>	<b>22,47/32,05</b>	<b>8,85/9,5</b>	<b>45,9/56,97</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>						
Суп рыбный	150/200	81,7/118,9	5,7/10,5	3/3,9	8,2/10,3	№156
Жаркое по-домашнему	120/165	165/227,6	6,3/8,6	8,1/12,5	16,8/24,6	№292
Свежие овощи	40/60	6,0/9,0	0,3/0,5	0/0,1	1,1/1,7	№13
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
<b>Итого обед:</b>	<b>505/665</b>	<b>414,2/559,9</b>	<b>15,9/24,3</b>	<b>12,22/18</b>	<b>59,5/78,5</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерское изделие	25/75	102,5/307,5	1,75/5,25	3/9	17,5/52,5	№1
Йогурт	150/180	76/92	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	№420
<b>Итого полдник:</b>	<b>175/255</b>	<b>178,5/399,5</b>	<b>6,1/10,47</b>	<b>6,75/13,5</b>	<b>23,8/60,06</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1120/1470</b>	<b>904,8/1339,5</b>	<b>28,39/43,06</b>	<b>30,17/43,56</b>	<b>129,56/197,13</b>	