



УТВЕРЖДАЮ  
И.о.Заведующего ДОУ  
С.Н.Налимова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 19.08.2026

| Блюда                           | вес блюда        | Пищевые вещества      |                    |                    |                      | № рецептуры |
|---------------------------------|------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-------------|
|                                 |                  | эн.ценн.              | белки              | жиры               | углеводы             |             |
| Каша жидкая пшеничная с сахаром | 150/200          | 133/170               | 4,63/6,17          | 1,24/1,65          | 25,76/32,72          | №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                | 0/0                | 4/6                  | №104        |
| <b>Итого завтрак:</b>           | <b>340/430</b>   | <b>247,1/310,3</b>    | <b>6,93/9,07</b>   | <b>6,64/7,75</b>   | <b>39,66/51,12</b>   |             |
| Второй завтрак фрукты           | 100/120          | 44/52,8               | 0,4/0,48           | 0,4/0,48           | 9,8/11,76            | № 386       |
| <b>Обед</b>                     |                  |                       |                    |                    |                      |             |
| Суп картоф. с макарон.изделиями | 150/200          | 62,8/83,8             | 1,62/2,15          | 1,69/2,27          | 10,3/13,72           | №88         |
| Тефтели мясные в соусе          | 60/80            | 155/212               | 8,14/10,91         | 9,04/12,53         | 10,3/13,79           | №304        |
| Капуста тушеная                 | 100/120          | 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                            | 20/40            | 117/156               | 3,4/4,5            | 1,12/1,5           | 22,5/30              | №6          |
| Свежие овощи                    | 40/60            | 6,0/9,0               | 0,3/0,5            | 0/0,1              | 1,1/1,7              | №13         |
| <b>Итого обед:</b>              | <b>520/680</b>   | <b>464,3/629,21</b>   | <b>15,64/21,39</b> | <b>15,56/21,96</b> | <b>64,59/85,49</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                | 150/180          | 70/91                 | 2,34/2,85          | 2/2,41             | 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>1185/1510</b> | <b>1036,4/1363,31</b> | <b>34,4/45,77</b>  | <b>33,14/43,92</b> | <b>148,21/194,17</b> |             |