



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ДОУ
Ж.Н.Козакова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 29.06.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Суп молочный с мак.издел	150/200	109/145	4,31/5,75	3,91/5,21	14,14/18,84	№100
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	4,0/6,0	№ 411
Итого завтрак:	340/430	223,1/285,3	6,61/8,65	9,31/11,31	28,04/37,24	
Второй завтрак фрукты	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0/0,48	9,8/11,76	№ 386
Обед						
Щи из свежей капусты с к	150/200	59/79,8	1,17/1,59	3,68/5,1	5,27/7,04	№73
Плов из мяса	140/160	197,75/226	14,51/16,59	5,08/5,81	23,41/26,76	№321
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
Итого обед:	485/600	418,25/510,2	19,28/22,88	9,88/12,41	62,08/75,7	
Полдник						
Булочка к чаю	40/50	132/165	6,3/7,87	1,26/1,57	23,63/29,54	№472
Напиток кисломолочный	150/180	76/92	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	№420
Итого полдник:	190/230	208/257	10,65/13,09	5,01/6,07	29,93/37,1	
Всего:	1155/1440	899,35/1114,3	37,24/45,6	24,2/30,37	130,95/163,5	