



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ДОУ  
Ж.Н.Козакова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 20.04.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Макар.изд.отварные с мас	100/120	116,6/150,57	3,86/4,63	2,0/3,56	20,79/24,95	№219
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>290/350</b>	<b>230,7/290,87</b>	<b>6,16/7,53</b>	<b>7,4/9,66</b>	<b>34,69/43,35</b>	
<b>Второй завтрак фрукты</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>						
Свежий огурец	40/60	6,0/9,0	0,3/0,5	0/0,1	1,1/1,7	№13
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 птицы	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
<b>Итого обед:</b>	<b>525/660</b>	<b>424,25/519,2</b>	<b>19,58/23,38</b>	<b>9,88/12,41</b>	<b>63,18/77,4</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка к чаю	40/50	132/165	6,3/7,87	1,26/1,57	23,63/29,54	№472
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4,0/6,0	№229
<b>Итого полдник:</b>	<b>190/230</b>	<b>148/188,9</b>	<b>6,3/7,87</b>	<b>1,26/1,57</b>	<b>27,63/35,54</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1164/1443</b>	<b>958/1201,47</b>	<b>30,11/38,77</b>	<b>26,38/32,65</b>	<b>148,74/187,36</b>	