



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ДОУ
Ж.Н.Козакова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 19.03.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептур ы
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша жидкая гречневая с саха	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	4,0/6,0	№411
Итого завтрак:	340/430	247,1/310,3	6,93/9,07	6,64/7,75	39,66/51,12	
Второй завтрак сок	150/180	64/76	0,75/0,9	0	15,15/18,18	№ 418
Обед						
Салат из квашен.капусты	40/60	21,6/25,4	0,7/1	1,5/1,5	1,4/2,1	№4
Свекольник со сметаной	150/200	74/102,6	1,5/2,1	3,6/4,8	8,4/11,6	№34
Плов из птицы	140/160	197,75/226	14,51/16,59	5,08/5,81	23,41/26,76	№321
Компот из яблок	150/180	30,1/36,9	0,1/0,1	0	7,4/9,1	№390
Хлеб	45/60	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Итого обед:	525/660	440,45/546,9	20,21/24,29	11,3/13,61	63,11/79,56	
Полдник						
Пирожки печ.из др.теста	50/60	133/187	2,88/3,5	1,06/3,75	27,78/34,77	№437
Какао с молоком	150/180	72,1/105,1	2,6/4,1	2,3/3,3	10,4/15,2	№416
Итого полдник:	220/320	235,9/436,9	10,76/20,42	9,49/17,71	27,04/48,49	
Всего:	1235/1590	987,45/1370,1	38,65/54,68	27,43/39,07	144,96/197,35	