

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 20.10.2026



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ДОУ
Ж.Н.Козакова

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептур ы
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша жидкая рисовая	150/200	151/154	2,12/2,17	3,89/3,89	26,86/27,45	№199
Бутерброд со слив.маслом	40/47	129,1/145,1	2,63/3,28	7,55/7,65	13,03/16,13	№5
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4/6	№411
Итого завтрак:	340/427	296,1/323	4,75/5,45	11,44/11,54	43,89/49,58	
Второй завтрак сок	150/180	64/76	0,75/0,9	0	15,15/18,18	№ 418
Обед						
Суп картоф. с бобовыми	150/200	81/107,8	3,3/4,4	3,1/4,2	9,8/13,01	№87
Рыба ,тушен.с овощами	114,7	118,4	14,8	4,9	3,6	№261
Пюре картофельное	100/150	91,5/137,25	2,04/3,06	3,2/4,8	13,63/20,44	№313
Огурец соленый	40/40	4,8/4,8	0	0	1,2/1,2	№3
Компот из свежих фруктов	150/180	30,1/36,9	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:	599,7/744,7	442,8/561,15	23,64/26,86	12,32/15,4	58,13/77,35	
Полдник						
Запеканка из творога	80/130	198,4/321,1	14,03/22,8	9,6/15,7	13,7/22,3	№251
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4,0/6,0	№411
Итого полдник:	230/310	214,4/345	14,03/22,8	9,6/15,7	17,7/28,3	
Всего:	1319,7/1661,7	1017,3/1305,15	43,17/56,01	33,36/42,64	134,87/173,41	