



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ДОУ
 Ж.Н.Козакова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 13.10.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Суп молочный с макар.изделиями	150/200	109/145	4,31/5,75	3,91/5,21	14,14/18,84	№100
Бутерброд со слив. маслом	40/47	129,1/145,1	2,63/3,29	7,55/7,65	13,03/16,13	№5
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4,0/6,0	№411
Итого завтрак:	340/427	254,1/314	6,94/9,04	11,46/12,86	31,17/40,97	
Второй завтрак:Сок	150/180	64/78,2	0,75/0,8	0	15,15/17,2	№ 418
Обед						
Суп из разных овощей	150/200	58/77	2,08/2,78	1,15/1,53	9,8/13,09	№110
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
Хлеб	45/60	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
Компот из яблок	150/180	30,1/36,9	0,1/0,1	0	7,4/9,1	№390
Итого обед:	599,7/764,7	421/534,55	22,72/25,74	10,37/12,83	58,03/77,93	
Полдник						
Пудинг из творога	130/130	255/255	15,14	10,76/10,76	24,33/24,33	№249
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4,0/6,0	№411
Итого полдник:	280/310	271/278,9	15,14/15,14	10,76/10,76	28,33/30,33	
Всего:	1369,7/1681,7	1010,1/1205,65	45,55/50,72	32,59/36,45	132,68/166,43	