

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ДОУ
Ж.Н.Козакова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 02.03.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецепту ры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша манная	150/200	128/153	2,4/3,18	3,82/3,89	21,04/26,38	№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	242,1/293,3	4,7/6,08	9,22/9,99	34,94/44,78	
Второй завтрак фрукты						
	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	№ 386
Обед						
Соленый огурец	40	0	0	1,2	4,8	№3
Суп картоф. с бобовыми	150/200	81/107,8	3,3/4,4	3,1/4,2	9,8/13,01	№87
Ленивые голубцы	160/130	202,3/254,2	11,1/13,7	9,5/11,1	18,3/24,7	№315
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:	545/610	444,8/566,4	18/22,8	14,92/18	66,3/84,41	
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	4/6	№411
Итого полдник:	230/310	214,4/345	14,03/22,8	9,6/15,7	13,7/22,3	
Всего:	1215/1470	945,3/1257,5	37,13/52,16	34,14/44,17	124,74/163,25	