

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 14.10.2026



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ДОУ
 Ж.Н.Козакова

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Каша жидкая рисовая	150/200	151/154	2,12/2,17	3,89/3,89	26,86/27,45	№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	0/0	4/6	№104
Итого завтрак:	340/430	265,1/294,3	4,42/5,07	9,29/9,99	40,76/45,85	
Второй завтрак фрукты	100/120	44/52,8	0,4/0,48	0,4/0,48	9,8/11,76	№ 386
Обед						
Суп картоф. с макарон.изделиями	150/200	62,8/83,8	1,62/2,15	1,69/2,27	10,3/13,72	№88
Котлеты или биточки рыбные запеченные	60/80	83/116	8,98/12,08	2,68/3,92	5,84/8,21	№271
Гарнир из круп(вязкая)	120/150	162/216	5,73/6,88	4,06/4,87	25,76/30,91	№313
Компот из сухофруктов	150/180	44,5/48,4	0,2/0,2	0	10,9/11,9	№394
Хлеб	30/40	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
Итого обед:	550/710	475,3/629,2	20,23/26,31	9,55/12,66	76,4/96,44	
Полдник						
Яйца вареные	40/40	63/63	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	№227
Хлеб	15/20	117/156	3,4/4,5	1,12/1,5	22,5/30	№6
Кофейный напиток	150/180	70/91	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	№414
Итого полдник:	205/240	250/310	10,82/12,43	7,72/8,51	33,41/44,64	
Всего:	1195/1500	1034,4/1286,3	35,87/44,29	26,96/31,64	160,37/198,69	