

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ДОУ
Ж.Н.Козакова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 10.02.2026

Блюда	вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
		эн.ценн.	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Каша рисовая	150/200	151/154	2,12/2,17	3,89/3,89	26,86/27,45	№199
Хлеб ржаной	30/37,5	63/79	2,55/3,2	0,3/0,4	12,9/16	№7
Чай с сахаром	150/180	16/23,9	0	0	4/6	№411
Итого завтрак:	330/417,5	230/256,9	4,67/5,37	4,19/4,29	31,16/49,45	
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
Гарнир из круп (вязкая)	120/150	162/216	5,73/6,88	4,06/4,87	25,76/30,91	№313
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:	579,7/704,7	508,5/635,1	27,33/30,68	13,18/15,47	69,06/86,62	
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	17,7/28,3	
Всего:	1289,7/1612,2	1016,9/1313	46,78/59,75	26,97/35,46	133,07/182,55	