

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с №26
Т.К.Куканчикова

МЕНЮ
«07» июля 2025 г.
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Если					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп молочный с вермишелью	150	3,6	3,26	11,78	90,63	200	5,76	5,22	18,84	145,00
Чай с молоком	170	2,55	2,17	13,51	84,06	180	2,70	2,30	14,30	89,00
Батон с маслом сливочным	25/5	1,85	5,68	10,93	102,00	30/8	2,31	7,19	13,84	129,20
Итого		7,97	11,11	36,21	276,68		10,77	14,71	46,98	363,20
10.00ч Снежок	100	2,60	3,20	11,0	73,00	110	2,86	3,52	12,10	91,30
Итого		2,60	3,20	11,0	73,00		2,86	3,52	12,10	91,30

ОБЕД

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Салат из зеленого горошка	40	1,20	2,07	2,53	33,33	60	1,80	3,10	3,80	50,00
Борщ с картофелем со сметаной	150	5,88	4,38	8,22	96,00	200	7,84	5,84	10,96	128,00
Оладьи из печени	60	12,60	4,29	2,10	108,00	80	16,20	5,51	2,70	136,00
Каша ячневая вязкая	120	2,64	3,24	16,90	108,0	150	3,30	4,05	21,13	135,0
Компот из изюма	150	0,40	0,10	20,30	82,00	200	0,44	0,11	22,56	91,11
Хлеб пшеничный	15	0,82	0,09	5,10	22,29	25	1,37	0,16	8,51	37,15
Хлеб ржаной	20	1,4	0,22	8,82	37,40	25	1,75	0,28	11,02	46,75
Итого за прием		24,94	14,39	63,97	487,03		32,70	19,04	80,67	624,01

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Омлет натуральный	120	9,38	1,65	117,00	113,65	120	10,23	1,80	127,64	123,98
Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,81	43,20	200	0,10	0,00	12,00	48,00
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Хлеб пшеничный	20	0,61	0,07	3,83	16,72	25	0,98	0,11	6,13	26,75
Хлеб ржаной	20	0,53	0,08	3,31	14,03	25	1,40	0,22	8,82	34,40
Итого		10,62	1,8	134,95	231,6		13,07	2,13	154,59	233,13
Итого за день		46,13	30,5	246,13	1024,31		59,04	39,40	294,34	1311,64
Рекомендуемый ужин дома: рыбное блюдо с овощами										

Стоимость дня: 128 руб 27 коп.