

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №7 "Антошка"
_____ Д. Б. Зернова

САД (3-7лет)

МЕНЮ на 10.08.2026

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Вита-мин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			

Завтрак

21/4-1.1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	180	5,42	3,68	5,48	0,46	25,34	170,815	0,66
12/7-1	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,9	2,26	0,07	13,45	83,8115	0,52
-	Батон	34,35	2,64	0	1,03	1,03	18,31	92,5743	0
	Масло сливочное	4	0,03	0,03	2,9	0	0,05	26,4256	0
15/7	Сок фруктовый	203,68	1,02	0	0,2	0	20,98	88,0731	4,07
Итого за 'Завтрак'			12,12	6,61	11,87	1,56	78,13	461,7	5,25

Обед

39/1	Салат из отварного картофеля, моркови с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,78	0	6	6	5,57	78,7824	2
1/12	Горошек зеленый консервированный	11,19	0,35	0	0,02	0,02	1,28	5,58948	1,12
13/13.1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	4,62	2,92	3,59	0,22	12,68	100,563	1,25
7/14	Биточки по белорусски (говядина+курица)	80	14,09	15,31	10,76	4,81	1,16	157,205	0,15
116/21	Капуста тушеная	160	4,03	0	3,11	3,11	17,99	107,46	29,61
1/41	Напиток из сухофруктов	180	0,69	0,69	0,04	0	17,85	67,4915	0,22
-	Хлеб ржаной	50,34	3,32	0	0,6	0,6	20,99	97,3568	0
Итого за 'Обед'			27,88	18,92	24,14	14,78	77,52	614,45	34,34

Полдник

13/7-1	Молоко кипяченое	200,09	5,6	5,95	4,52	0	8,97	97,745	1,07
-	Печенье	40	9,6	0	0,6	0	18,52	119,384	0
Итого за 'Полдник'			15,2	5,95	5,12	0	27,49	217,13	1,07

Ужин

5/12	Огурцы консервированные	61,09	0,49	0	0,06	0,06	1,53	8,72916	3,05
14/14.1	Жаркое по-домашнему	220	13,33	10,23	21,26	0,49	28,46	355,106	1,14
24/15	Напиток из свежих груш и лимона	180	0,12	0	0,05	0,05	12,86	50,3354	1,46
-	Хлеб пшеничный в/с	38,32	2,85	0	0,3	0,3	19,45	92,0827	0
Итого за 'Ужин'			16,8	10,23	21,67	0,9	62,3	506,25	5,65

Итого за день

72 41,72 62,8 17,24 245,44 1799,53 46,3

Содержание, % от калорийности

17 32 51

Шеф-повар _____
Мед.работник _____
Кладовщик _____