

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

САД (3 - 7 лет)

МЕНЮ на 18.08.2026

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

17/4-1.2	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	5,2	3,68	5,23	0,18	21,71	153,025	0,66
1/33.1	Какао с молоком сгущенным	200	3,16	2,68	3,46	0,29	21,56	125,172	0,37
-	Батон	34,63	2,67	0	1,04	1,04	18,46	93,3379	0
5/11	Сыр (порциями)	8	2,1	2,1	2,13	0	0	28,048	0,06
2/11	Бананы	148,07	2,22	0	0,74	0,74	33,61	141,403	14,81
Итого за 'Завтрак'			27,61	14,59	25,31	7,19	146,61	906,53	15,93

Обед

26/1.1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0	2,99	2,99	5,39	48,3905	0
101/21.1	Суп Янтарный с мясом курицы	200	7,52	5,69	5,53	0,19	23,37	163,797	98,08
18/2	Сметана	4,48	0,11	0	0,03	0	0,19	1,12431	0,81
84/6	Печень по-строгановски	120	14,47	13,4	7,37	3,53	3,73	136,572	11,96
18/3-1.1	Картофельное пюре	150	3,16	0,77	4,2	0,52	22,09	137,571	10,53
1/38.1	Кисель из апельсинов (снижен сахар)	180	0,18	0	0,04	0,04	21,52	84,2776	4,75
-	Хлеб ржаной	50,73	3,35	0	0,61	0,61	21,16	98,105	0
Итого за 'Обед'			78,19	63,07	76,94	24,12	147,92	1563,5	156,6

Полдник

13/7-1	Молоко кипяченое	202,4	5,82	6,19	4,7	0	9,33	101,645	1,11
28/17	Булочка Цветочек с повидлом	50	4,47	0,91	3,4	1,53	33,77	181,398	0,36
Итого за 'Полдник'			22,4	7,1	8,87	1,55	78,23	478,31	1,49

Ужин

30/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,65	0	4	4	7,34	64,8951	1,82
2/4	Запеканка из творога	150	25,35	24,32	13,99	1,52	20,17	309,992	0,62
1/18	Молоко сгущенное	29,64	2,09	2,09	2,47	0	16,12	92,1845	0,29
1/34	Чай с молоком (снижен сахар)	200	1,52	1,42	1,25	0,02	11,23	60,0418	0,64
-	Хлеб пшеничный в/с	38,98	2,9	0	0,31	0,31	19,79	93,6802	0
Итого за 'Ужин'			52,89	38,66	51,3	12,19	138,03	1202,61	4,74
Итого за день			181,1	123,42	162,4	45,05	510,79	4150,95	178,8

Содержание, % от калорийности

18

36

46

Шеф-повар _____
Мед.работник _____
Кладовщик _____