

1 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 37 «Сказка»
Маркина Л.П.

МЕНЮ
13.07.2026

Завтрак:

Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
	Порции	белки	жиры	Угл-ды	Ккал	С
	сад					
		Сад	Сад	Сад	сад	сад
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
--------	-----	------	------	------	-------	-------

Обед:

Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	10,25
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	3,10	3,44	13,53	107,24	4,52
Плов из отварной птицы	200	11,19	10,93	31,80	282,55	2,85
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,00
Хлеб пшеничный	35				58,75	
Хлеб ржаной	45	1,90	0,20	12,30	89,10	
		2,97	0,54	17,84		

Полдник:

Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
Кондитерское изделие(печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	

Ужин:

Котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72	0,46
Пюре картофельное с маслом сливочным	140	2,88	6,65	19,12	147,90	16,96
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,01	23,94	0,03
Хлеб пшеничный	30	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00