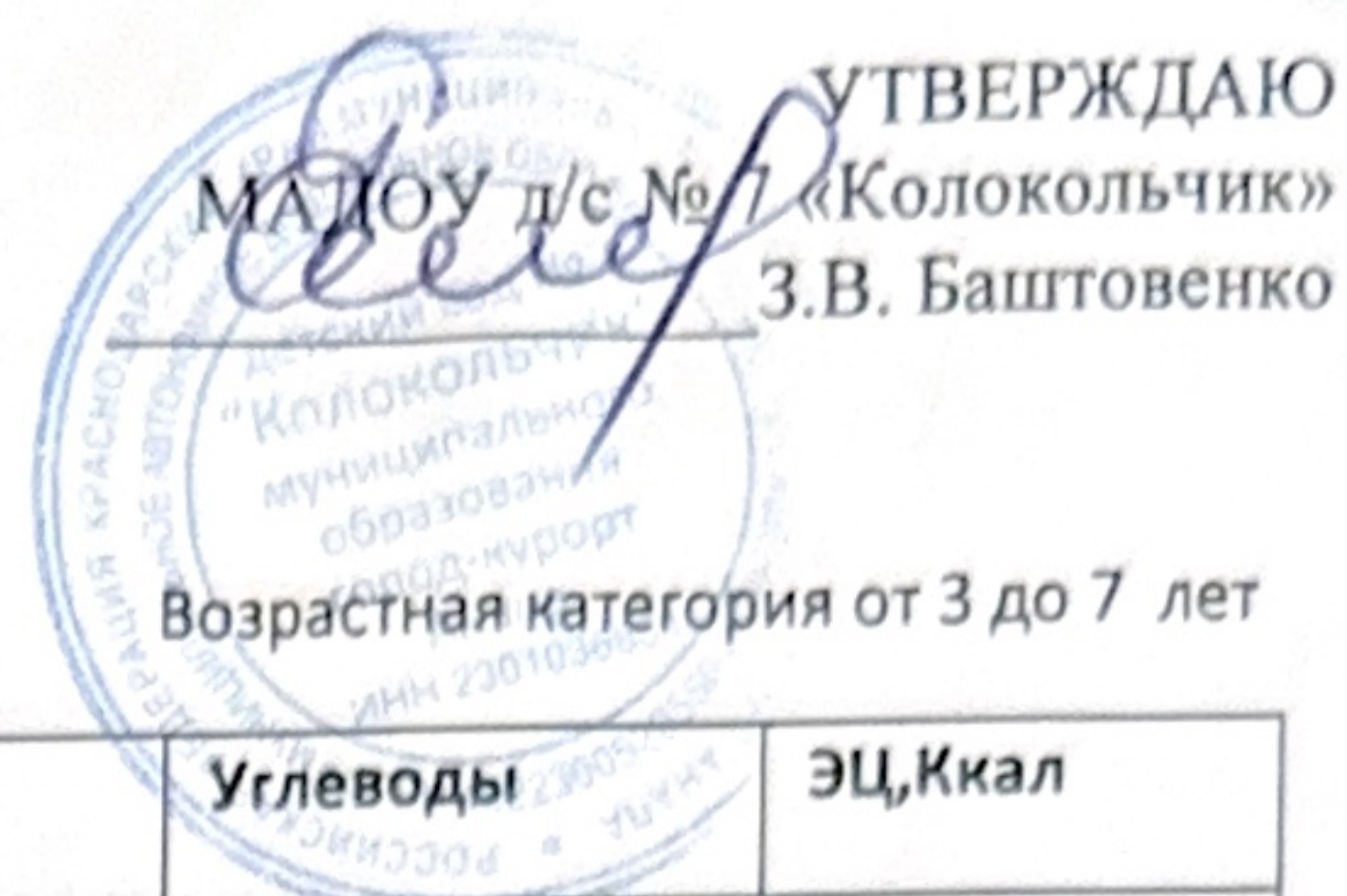


Дата 26.08.2025

Меню

УТВЕРЖДАЮ
МАОУ д/с № 7 «Колокольчик»
З.В. Баштовенко

Возрастная категория от 3 до 7 лет

7 день	Выход , г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ,Ккал
Завтрак					
Макароны с сыром	150	8,2	8,6	32,1	220,0
Батон	40	7,7	6,3	15,3	79,0
Масло сливочное	10	0,3	6,2	0,0	37,0
Кофейный напиток на молоке	200	6,5	4,8	12,1	124,0
Итого	400	22,7	25,9	59,5	460,0
2й Завтрак					
Фрукты	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Итого	100	0,0	0,0	9,3	45,0
Обед					
Суп рисовый со сметаной	250/10	2,25	6,5	20,7	132,5
Мясо тушёное с овощами	200	22,7	15,1	21,0	280,4
Кукуруза десертная	60	2,3	0,8	13,6	68,0
Компот из сухофруктов	200/0,5	0,0	0,0	14,7	59,1
Хлеб ржаной	50	3,0	0,6	22,4	102,4
Итого	760	30,3	23,0	92,4	509,9
Уплотнённый полдник					
Каша молочная пшённая	250	5,7	8,1	27,9	219,8
Чай с сахаром	200	0,4	0,2	12,8	50,0
Лимон	10	0,0	0,0	1,3	3,0
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	14,6	73,0
Итого	500	11,4	8,6	55,3	342,8
Ужин					
Сок	120	0,0	0,0	7,0	87,0
Вафли	60	5,4	5,2	38,5	108,0
Итого	180	5,4	5,2	45,5	195,0
Итого за день	1940	69,8	62,7	262,0	1833,1
Соль йодированная	4,00				