

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №5
Белянина И.В.



Меню 26 марта 2026 год

Название блюд	Выход	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
ЗАВТРАК					
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	185	4,708	7,572	13,546	140,94
<i>Какао на молоке</i>	180	5,345	5,456	15,015	131,01
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	40/10	2,507	7,599	14,69	77,13
Итого за завтрак		12,56	20,627	43,251	349,08
2-й ЗАВТРАК					
<i>Сок фруктовый</i>	100	0,6	0	7	35
Итого за 2 завтрак		0,6	0	7	35
ОБЕД					
<i>Рассольник ленинградский с мясом и сметаной</i>	180	8,065	5,16	5,492	115,15
<i>Жаркое по домашнему</i>	170	13,929	5,36	0,75	172,15
Салат из белокочанной капусты	50	0,565	1,98	3,785	34,426
<i>Компот из сухофруктов</i>	185	2,069	0,009	12,289	48,65
<i>Хлеб ржаной</i>	50	5,2	1,2	16	100
Итого за обед		29,828	13,709	38,316	470,38
ПОЛДНИК					
<i>Пирог сладкий</i>	80	1,337	1,407	33,72	166,48
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,191	5,44	7,99	100,3
Итого за полдник		6,528	6,847	41,71	266,78
УЖИН					
Шницель рыбный натуральный	80	11,304	3,927	9,039	113,461
Винегрет овощной	50	0,767	3,063	10,68	56,86
Омлет натуральный	85	10,13	11,245	1,467	151,06
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	2,43	0,3	14,68	12,6
<i>Чай с сахаром</i>	185	0,054	0	7,177	29,66
Итого за ужин		24,685	18,535	43,043	363,641
За весь день:		74,201	59,718	173,32	1484,881