

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №5
И.В.Белянина



МЕНЮ 27 МАРТА.2026

Название блюд	Выход	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)
		Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
ЗАВТРАК					
<i>Омлет натуральный</i>	85	10,13	11,245	1,467	151,06
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	2,873	3,168	12,685	90,47
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i>	30/5/8	3,913	6,126	14,701	70,23
<i>Итого за завтрак</i>		16,916	20,539	28,853	311,76
2-й ЗАВТРАК					
<i>Сок фруктовый</i>	100	0,6	0	7	35
<i>Итого за 2 завтрак</i>		0,6	0	7	35
ОБЕД					
<i>Борщ с мясом и со сметаной</i>	180	5,853	4,268	23,975	79,221
<i>Плов из птицы</i>	150	12,593	12,032	27,321	259,003
<i>Салат из белокочанной капусты</i>	50	0,565	1,98	3,785	34,426
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	2,069	0,009	12,289	48,65
<i>Хлеб ржаной</i>	40	5,2	1,2	16	100
<i>Итого за обед</i>		26,280	19,489	83,371	521,30
ПОЛДНИК					
<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,191	5,44	7,99	100,3
<i>Плюшка</i>	60	4,247	3,437	30,551	173,260
<i>Итого за полдник</i>		9,438	8,877	38,541	273,56
УЖИН					
<i>Каша гречневая молочная с маслом</i>	180	7,286	7,655	26,924	197,99
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,43	0,3	14,68	12,6
<i>Чай с сахаром</i>	180	0	0	5,982	23,88
<i>Итого за ужин</i>		9,716	7,955	47,586	234,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,95	56,86	205,351	1376,09