

C=RU, O="СПДС "" Дружные ребята"" ГБОУ СОШ №7", CN=Логинова Ю.П., E=cu_doo7zhg@63edu.ru
00abdadd4edf82a97a
2026-11-09 09:12:04

Меню на 09 ноября 2026 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергценность ккал
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
	Суфле из яиц	95	5,54	10,04	6,47	136,72
	Икра кабачковая	50	0,500	3,5	3,5	50,0
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	**385**	**11,39**	**23,48**	**24,8**	**356,72**
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	**0,74**	**0,17**	**17,0**	**86,4**
	ОБЕД					
	Свекла вар. порционная	40	0,62	0,04	3,52	16,8
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
	Куры отварные	65	13,4	14,88	0,38	188,92
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	**745**	**24,93**	**19,858**	**95,49**	**674,57**
	Уплотненный полдник					
	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,4
	Ватрушка с творогом	80	8,4	8,7	26,5	229,8
	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	ИТОГО	**510**	**15,639**	**14,306**	**77,881**	**513,2**
	Всего за день:	**1820**	**52,7**	**57,81**	**215,17**	**1630,89**

Меню на 09 ноября 2026 год (возрастная группа до 3-х лет)

Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
	завтрак					
	Суфле из яиц	80	4,42	8,22	5,16	110,97
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,66
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	ИТОГО	**315**	**8,936**	**17,31**	**15,58**	**254,23**
	2 завтрак					
	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	**0,74**	**0,17**	**17,0**	**86,4**
	ОБЕД					
	Свекла вар. порционная	40	0,62	0,04	3,52	16,8
	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
	Овощное рагу	150	2,59	3,2	20,07	114,48
	Куры отварные	55	11,39	12,51	0,23	159,01
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	**610**	**20,89**	**16,715**	**79,04**	**546,54**
	Уплотненный полдник					
	Салат из моркови с яблоком	40	0,330	0,061	3,849	16,317
	Ватрушка с творогом	60	6,8	7,08	21,52	186,75
	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0
	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО	**390**	**12,31**	**12,211**	**60,539**	**410,067**
	Всего за день:	**1495**	**42,88**	**46,41**	**172,16**	**1297,24**