



C=RU, O="СПДС ""
Дружные ребята""
ГБОУ СОШ №7",
CN=Логинова Ю.П.,
E=cu_doo7zhg@63edu.ru
00abdadd4edf82a97a
2026-09-21 10:09:31

Меню на 21 сентября 2026 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Понедельник

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

	Макароны отварные с маслом	150	5,2	7,06	42,4	243,13
	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	490	12,21	16,68	60,73	463,16

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп овощной	200	1,6	2,57	8,01	59,6
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,74	5,55	27,5	171,9
	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	690	24,929	23,578	94,96	680,44

Уплотненный полдник

	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,4
	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
	Каша молочная ячневая	200	5,643	6,150	25,736	174,43
	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	ИТОГО	490	12,649	18,916	75,981	533,68
	Всего за день:	1850	50,53	59,35	248,67	1763,68

Меню на 21 сентября 2026 год (возрастная группа до 3-х лет)

Понедельник

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

	Макароны отварные с маслом	100	3,4	4,65	28,2	161,6
	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	335	7,816	13,48	59,51	304,86

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп овощной	150	1,165	1,609	5,914	41,317
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша рассыпчатая гречневая	80	3,8	4,4	21,9	137,5
	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	530	21,994	20,844	74,894	568,307

Уплотненный полдник

	Салат из моркови с яблоком	40	0,330	0,061	3,849	16,317
	Булочка с крошкой	50	3,82	8,677	32,98	217,06
	Каша молочная ячневая	150	4,23	4,61	19,302	130,82
	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО	390	8,74	13,438	56,201	425,197
	Всего за день:	1435	39,29	47,93	207,6	1384,75