



8 день
Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 37 «Сказка»
Маркина Л.П.

МЕНЮ
22.07.2026 г

Завтрак :

Наименование блюд	Масса Порци и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	Угл-ды		
		сад	сад	сад		
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	

2-ой Завтрак:

Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
-----	-----	------	------	-------	-------	------

Обед:

Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	9,54
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,24	5,19	5,07	84,80	
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130/3	7,62	4,16	34,47	205,27	
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
Сушки	20	2,14	0,24	14,24	68,80	0,00

Ужин:

Пудинг творожный с повидлом	130/20	16,72	15,51	39,76	360,20	0,34
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03