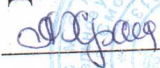


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 20 "Ручеек"
 А.А.Храмкова

Дата

22.09.25

Меню на 7-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак:	Каша ячневая вязкая	150/200	139,96/186,6 1
	Чай с молоком	180	89
	Бутерброд с маслом	25/35	85,9/104
Второй завтрак:	Яблоки	95/100	41,8/44
	Печенье	10/15	41,7/62,6
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	180/200	69,6/77,32
	Гуляш из отварного мяса	60/70	94,5/110,25
	Каша перловая рассыпчатая	120/150	149,6/187
	Компот из сухофруктов	150/180	84,75/101,7
	Хлеб ржаной	40/50	69,6/87
Полдник:	Кефир	150/180	75/90
	Пирожок с повидлом/Ватрушка	60/70	187/202
Ужин:	Фрикадельки рыбные, запечённые с молочным соусом	100/120	130/156
	Капуста тушённая	120/150	96/120
	Чай с лимоном	180/200	38,08/45,7
	Батон	20/30	50/75