

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»



МЕНЮ 5

На «10» октября 2025 года

| № п/п | Наименование приема пищи          | САД       | Пищевые вещества |       |          |      | Витамин |
|-------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|------|---------|
|       |                                   | 10,5 час. | белки            | жиры  | углеводы | Ккал |         |
|       | ЗАВТРАК                           | выход     |                  |       |          |      |         |
| 1     | Каша полбяная молочная с маслом   | 200/3     | 8,2              | 7,9   | 19,2     | 180  |         |
| 2     | Какао с молоком                   | 180       | 2,42             | 2,58  | 13,61    | 87   |         |
| 3     | Бутерброд с маслом сливочным      | 25/5      | 1,91             | 4,35  | 12,89    | 99   |         |
|       | ВТОРОЙ ЗАВТРАК                    |           |                  |       |          |      |         |
| 1     | Сок                               | 125       | 0,9              | 0,08  | 22       | 91   |         |
|       | ОБЕД                              |           |                  |       |          |      |         |
| 1     | Помидоры свежие порционно         | 50        | 0,55             | 0,1   | 1,9      | 12   |         |
| 2     | Свекольник с курицей, со сметаной | 200/10/6  | 3,8              | 5,4   | 18,6     | 138  |         |
| 3     | Плов из курицы                    | 160       | 12               | 14    | 38,9     | 330  |         |
| 4     | Напиток из свеж яблок             | 180       | 0,27             | 0,1   | 15       | 62   |         |
| 5     | Хлеб сельский                     | 37,5      | 1,8              | 0,4   | 18       | 82,5 |         |
|       | ПОЛДНИК                           |           |                  |       |          |      |         |
| 1     | Крекер                            | 10        | 5,8              | 4     | 32       | 187  |         |
| 2     | Кефир                             | 110       | 3,68             | 2,75  | 5,07     | 68   |         |
| 3     | Капуста тушеная с мясом           | 130       | 10,6             | 12,65 | 33       | 288  |         |
| 4     | Чай с сахаром и лимоном           | 180/5/5   | 0,12             | 0,01  | 10,2     | 41   |         |
| 5     | Хлеб пшеничный                    | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 47   |         |

Старшая медсестра: Мutowкина А.А.

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»



МЕНЮ 5

На «10» октября 2025 года

| № п/п | Наименование приема пищи          | ЯСЛИ      | Пищевые вещества |      |          |      | Энергетическая ценность | Витамин С |
|-------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|------|-------------------------|-----------|
|       |                                   | 10,5 час. |                  |      |          |      |                         |           |
|       | ЗАВТРАК                           | выход     | белки            | жиры | углеводы | Ккал |                         |           |
| 1     | Каша полбяная молочная с маслом   | 150/3     | 6,03             | 5,95 | 14,47    | 136  |                         |           |
| 2     | Какао с молоком                   | 160       | 2                | 2,2  | 11,3     | 73,3 |                         |           |
| 3     | Бутерброд с маслом сливочным      | 25/5      | 1,9              | 4,4  | 13       | 99   |                         |           |
|       | ВТОРОЙ ЗАВТРАК                    |           |                  |      |          |      |                         |           |
| 1     | Сок                               | 125       | 0,6              | 0,3  | 13       | 57   |                         |           |
|       | ОБЕД                              |           |                  |      |          |      |                         |           |
| 1     | Помидоры свежие порционно         | 30        | 0,21             | 0,03 | 0,57     | 3,39 |                         |           |
| 2     | Свекольник с курицей, со сметаной | 150/10/5  | 2,9              | 4,53 | 14,21    | 109  |                         |           |
| 3     | Плов из курицы                    | 130       | 10               | 11,5 | 32       | 272  |                         |           |
| 4     | Напиток из свеж яблок             | 150       | 0,22             | 0,08 | 12,5     | 51,6 |                         |           |
| 5     | Хлеб сельский                     | 30        | 1,5              | 0,3  | 14,3     | 66   |                         |           |
|       | ПОЛДНИК                           |           |                  |      |          |      |                         |           |
| 1     | Крекер                            | 10        | 3,8              | 3    | 22       | 130  |                         |           |
| 2     | Молоко кипяченое                  | 100       | 2,3              | 2,5  | 3,6      | 46   |                         |           |
| 3     | Капуста тушеная с мясом           | 110       | 9                | 11   | 28       | 248  |                         |           |
| 4     | Чай с сахаром                     | 160/4     | 0,05             | 0,01 | 4,42     | 18   |                         |           |
| 5     | Хлеб пшеничный                    | 20        | 1,6              | 0,2  | 9,8      | 47   |                         |           |

Старшая медсестра: Мutowкина А.А.