

Заведующий М.А. Мухоморова

Детский сад № 379

г. Казань

Индивидуальная программа

г. Казань

МЕНЮ 2

На «13» августа 2025 года



| № п/п | Наименование приема пищи                | САД       | Пищевые вещества |      |          |      | Витамин |
|-------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|------|---------|
|       |                                         | 10,5 час. | белки            | жиры | углеводы | Ккал |         |
|       | ЗАВТРАК                                 | ВЫХОД     |                  |      |          |      | С       |
| 1     | Каша геркулесовая молочная с маслом     | 200/3     | 6,7              | 7,5  | 22       | 182  |         |
| 2     | Кофейный напиток с молоком              | 180       | 1,22             | 1,34 | 11,94    | 65   |         |
| 3     | Бутерброд с маслом сливочным            | 25/5      | 1,9              | 4,4  | 13       | 99   |         |
|       | ВТОРОЙ ЗАВТРАК                          |           |                  |      |          |      |         |
| 1     | Фрукты свежие                           | 85        | 0,34             | 0,34 | 10,5     | 47   |         |
|       | ОБЕД                                    |           |                  |      |          |      |         |
| 1     | Помидоры свеж                           | 50        | 0,55             | 6,1  | 1,9      | 12   |         |
| 2     | Суп с рисовой крупой и картоф с курицей | 200/10    | 2,4              | 9    | 3,4      | 104  |         |
| 3     | Биточки куриные "Солнышко"              | 70        | 8                | 10,5 | 6,2      | 152  |         |
| 4     | Макароны отварные                       | 130       | 4,8              | 3,6  | 29,4     | 169  |         |
| 5     | Компот из сухофруктов                   | 180       | 0,18             | 0,1  | 25,9     | 89   |         |
| 6     | Хлеб сельский                           | 37,5      | 1,8              | 0,4  | 18       | 82,5 |         |
|       | ПОЛДНИК                                 |           |                  |      |          |      |         |
| 1     | Булочка Дорожная                        | 50        | 3,55             | 5,91 | 30,1     | 188  |         |
| 2     | Катык                                   | 110       | 3,77             | 2,75 | 5        | 62,1 |         |
| 3     | яйцо вареное                            | 48        | 5,1              | 4,6  | 0,3      | 63   |         |
| 4     | Капуста тушеная (в сметанном соусе)     | 130       | 3,25             | 5,3  | 25,3     | 162  |         |
| 5     | Напиток из шиповника                    | 180/5     | 0,6              | 0,3  | 6,5      | 31   |         |
| 6     | Хлеб пшеничный                          | 20        | 1,52             | 0,16 | 9,84     | 47   |         |

Старшая медсестра Мухоморова М.А.

Заведующий М.А. Мухоморова

Детский сад № 379

г. Казань

Индивидуальная программа

г. Казань

МЕНЮ 3

На «13» августа 2025 года



| № п/п | Наименование приема пищи                | ЯСН       | Пищевые вещества |      |          |       | Витамин |
|-------|-----------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------|---------|
|       |                                         | 10,5 час. | белки            | жиры | углеводы | Ккал  |         |
|       | ЗАВТРАК                                 | ВЫХОД     |                  |      |          |       | С       |
| 1     | Каша геркулесовая молочная с маслом     | 150/3     | 5                | 5,5  | 14       | 126   |         |
| 2     | Кофейный напиток с молоком              | 165/7     | 1                | 1,2  | 10       | 55    |         |
| 3     | Бутерброд с маслом сливочным            | 25/5      | 1,9              | 4,4  | 13       | 99    |         |
|       | ВТОРОЙ ЗАВТРАК                          |           |                  |      |          |       |         |
| 1     | Фрукты свежие                           | 85        | 0,34             | 0,34 | 10,5     | 46    |         |
|       | ОБЕД                                    |           |                  |      |          |       |         |
| 1     | Помидоры свеж                           | 30        | 0,42             | 0,06 | 1,37     | 9     |         |
| 2     | Суп с рисовой крупой и картоф с курицей | 150/10    | 2                | 6,8  | 3        | 82    |         |
| 3     | Биточки куриные "Солнышко"              | 50        | 6,4              | 8,5  | 5,2      | 123   |         |
| 4     | Макароны отварные                       | 110       | 4,06             | 3,05 | 25       | 143,3 |         |
| 5     | Компот из сухофруктов                   | 150       | 0,15             | 0,1  | 21,5     | 87    |         |
| 6     | Хлеб сельский                           | 30        | 1,5              | 0,3  | 14,3     | 66    |         |
|       | ПОЛДНИК                                 |           |                  |      |          |       |         |
| 1     | Булочка Дорожная                        | 40        | 2,84             | 4,73 | 23,8     | 150,4 |         |
| 2     | Катык                                   | 100       | 3                | 2,5  | 4,5      | 54,3  |         |
| 3     | яйцо вареное                            | 1/2 шт    | 2,5              | 2,3  | 0,15     | 31,5  |         |
| 4     | Капуста тушеная (в сметанном соусе)     | 110       | 2,75             | 4,48 | 21,41    | 137   |         |
| 5     | Напиток из шиповника                    | 160/4     | 0,05             | 0,01 | 4,42     | 18    |         |
| 6     | Хлеб пшеничный                          | 20        | 1,6              | 0,2  | 9,8      | 47    |         |

Старшая медсестра Мухоморова М.А.