

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»

Э.Ф. Галлямшина
19 июня 2026 года

МЕНЮ 5

На «19» июня 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	САД 10,5 час.	Пищевые вещества				Витамин С
			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	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,5	
2	Щи со свеж капустой, катрофелем, мяс фрик	200/15/5	4,6	4,2	22	144	
3	Плов из курицы	160	12	14	38,9	330	
4	Компот из свеж яблок	180	0,1	0,1	11,8	49	
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	Рагу с курицей	25/120	6	9,5	16,9	177	
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	

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»:

Э.Ф.Галлямшина

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»

Э.Ф. Галлямшина
19 июня 2026 года

МЕНЮ 5

На «19» июня 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯСЛИ 10,5 час.	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК							
		выход					
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	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	
ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,1	
2	Щи со свеж капустой, картофел и мяс фрик	150/10/5	3,45	3,15	16,5	108	
3	Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	
4	Компот из свеж яблок	150	0,1	0,1	10,2	42,1	
5	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
ПОЛДНИК							
1	Крекер	10	3,8	3	22	130	
2	Кефир	100	2,3	2,5	3,6	46	
3	Рагу с курицей	20/100	4,97	7,86	19,9	147	
4	Чай с сахаром и лимоном	160/4	0,05	0,01	4,42	18	
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47	

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379":

Э.Ф.Галлямшина