

УТВЕРЖДАЮ  
директор МАДОУ «Детский сад № 379»  
Э.Ф. Галимшина  
«18» марта 2025 года  
г. Казань  
ИНН 1609026301

МЕНЮ 3

| № п/п | Наименование приема пищи                           | САД       | Пищевые вещества |      |          | Энерг. цен. | Витамины |
|-------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------|----------|
|       |                                                    | 10,5 час. |                  |      |          |             |          |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                     | выход     | белки            | жиры | углеводы | Ккал        | С        |
| 1     | Каша геркулесовая молочная с маслом                | 200/3     | 6,7              | 7,5  | 22       | 182         |          |
| 2     | Чай с молоком, сахаром                             | 180/5     | 2,6              | 2,3  | 14,3     | 89          |          |
| 3     | Бутерброд с маслом сливочным                       | 25/5      | 1,9              | 4,4  | 13       | 99          |          |
|       | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                              |           |                  |      |          |             |          |
| 1     | Фрукты свежие                                      | 85        | 0,34             | 0,34 | 10,5     | 47          |          |
|       | <b>ОБЕД</b>                                        |           |                  |      |          |             |          |
| 1     | Салат из моркови                                   | 50        | 0,75             | 0,06 | 8,5      | 37          |          |
| 2     | Суп с рисовой крупой и картоф. с мяс.фрикадельками | 200/15    | 5,5              | 5,2  | 16,2     | 134         |          |
| 3     | Котлеты рубленые из птицы                          | 70        | 8,1              | 10,8 | 11       | 178         |          |
| 4     | Макароны отварные                                  | 110       | 4,06             | 3,05 | 25       | 143,4       |          |
| 5     | Компот из сухофруктов                              | 180       | 0,18             | 0,1  | 25,9     | 89          |          |
| 6     | Хлеб сельский                                      | 37,5      | 1,8              | 0,4  | 18       | 82,5        |          |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                                     |           |                  |      |          |             |          |
| 1     | Булочка Дорожная                                   | 50        | 3,55             | 5,91 | 30,1     | 188         |          |
| 2     | Ряженка                                            | 110       | 3,19             | 2,75 | 4,62     | 59          |          |
| 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     | Чай с сахаром                                      | 180/5     | 0,06             | 0,02 | 4,99     | 20          |          |
| 6     | Хлеб пшеничный                                     | 20        | 1,52             | 0,16 | 9,84     | 47          |          |

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»  
Э.Ф.Галлямшина  
«18» марта 2025 года

МЕИЮ 3

| № п/п | Наименование приема пищи                       | ЯСЛИ      | Пищевые вещества |      |          | Энерг. цен. | Витамин |
|-------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------|---------|
|       |                                                | 10,5 час. |                  |      |          |             |         |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                 | выход     | белки            | жиры | углеводы | Ккал        | С       |
| 1     | Каша геркулесовая молочная с маслом            | 150/3     | 5                | 5,5  | 14       | 126         |         |
| 2     | Чай с молоком, сахаром                         | 160/4     | 2,3              | 2    | 11,9     | 74,8        |         |
| 3     | Бутерброд с маслом сливочным                   | 25/5      | 1,9              | 4,4  | 13       | 99          |         |
|       | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                          |           |                  |      |          |             |         |
| 1     | Фрукты свежие                                  | 85        | 0,34             | 0,34 | 10,5     | 46          |         |
|       | <b>ОБЕД</b>                                    |           |                  |      |          |             |         |
| 1     | Салат из моркови                               | 30        | 0,6              | 0,05 | 3        | 14          |         |
| 2     | Суп с рисовой крупой и картоф. с мяс.фрикадель | 150/10    | 4,9              | 4,6  | 15,2     | 124         |         |
| 3     | Котлеты рубленые из птицы                      | 50        | 5,5              | 7,71 | 7,86     | 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          |         |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |           |                  |      |          |             |         |
| 1     | Булочка Дорожная                               | 40        | 2,84             | 4,73 | 23,8     | 150,4       |         |
| 2     | Ряженка                                        | 100       | 3                | 2,5  | 4,2      | 55,6        |         |
| 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     | Чай с сахаром                                  | 160/4     | 0,05             | 0,01 | 4,42     | 18          |         |
| 6     | Хлеб пшеничный                                 | 20        | 1,6              | 0,2  | 9,8      | 47          |         |