

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»  
Э.Ф.Галлямшина  
«21» мая 2025 года

МЕНЮ 4  
На «22» мая 2025 года

| Наименование приема пищи                         | САД          | Пищевые вещества |      |          |       | Энерг. цен. | Витамин |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|-------|-------------|---------|
|                                                  | 10,5 час.    | белки            | жиры | углеводы | Ккал  |             |         |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                   | <b>ВЫХОД</b> |                  |      |          |       |             |         |
| Каша пшённая молочная с маслом                   | 200/3        | 8                | 6,6  | 26       | 195,4 |             |         |
| Кофейный напиток с молоком                       | 180          | 1,22             | 1,34 | 11,94    | 65    |             |         |
| Бутерброд с сыром, маслом                        | 25/7/3       | 4                | 6    | 12,83    | 122   |             |         |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                            |              |                  |      |          |       |             |         |
| Фрукты свежие                                    | 85           | 0,34             | 0,34 | 10,5     | 47    |             |         |
| <b>ОБЕД</b>                                      |              |                  |      |          |       |             |         |
| Салат из свежих огурцов                          | 50           | 0,37             | 3    | 1,2      | 33,5  |             |         |
| Пци со свеж капустой, картоф., на м/б и сметаной | 200/5        | 4,6              | 8    | 23,8     | 186   |             |         |
| Жаркое по домашнему из отварной говядины         | 160          | 10,9             | 11,1 | 33,58    | 278   |             |         |
| Кисель                                           | 180          |                  |      | 10       | 40    |             |         |
| Хлеб сельский                                    | 37,5         | 1,8              | 0,4  | 18       | 82,5  |             |         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                   |              |                  |      |          |       |             |         |
| Вафли                                            | 21           | 1,2              | 6,2  | 22       | 148   |             |         |
| Кефир                                            | 110          | 3,68             | 2,75 | 5,07     | 68    |             |         |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом             | 130/20       | 9                | 10,4 | 28,3     | 242   |             |         |
| Чай с сахаром                                    | 180/5        | 0,06             | 0,02 | 4,99     | 20    |             |         |
| Хлеб пшеничный                                   | 20           | 1,52             | 0,16 | 9,84     | 47    |             |         |

медсестра : \_\_\_\_\_ Мутовкина А.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»  
Э.Ф.Галлямшина  
«21» мая 2025 года

МЕНЮ 4  
На «22» мая 2025 года

| № п/п | Наименование приема пищи                         | ЯСЛИ         | Пищевые вещества |      |          |       | Энерг. цен. | Витамин |
|-------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|------|----------|-------|-------------|---------|
|       |                                                  | 10,5 час.    | белки            | жиры | углеводы | Ккал  |             |         |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                   | <b>ВЫХОД</b> |                  |      |          |       |             |         |
| 1     | Каша пшённая молочная с маслом                   | 150/3        | 5,8              | 4,5  | 16,2     | 128   |             |         |
| 2     | Кофейный напиток с молоком                       | 165/7        | 1                | 1,2  | 10       | 55    |             |         |
| 3     | Бутерброд с сыром, маслом                        | 25/5/3       | 3,5              | 5,95 | 12,9     | 119,6 |             |         |
|       | <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                            |              |                  |      |          |       |             |         |
| 1     | Фрукты свежие                                    | 85           | 0,34             | 0,34 | 10,5     | 46    |             |         |
|       | <b>ОБЕД</b>                                      |              |                  |      |          |       |             |         |
| 1     | Салат из свежих огурцов                          | 30           | 0,22             | 1,8  | 0,72     | 20    |             |         |
| 2     | Пци со свеж капустой, картоф., на м/б и сметаной | 150/5        | 3,48             | 5,8  | 17,99    | 140   |             |         |
| 3     | Жаркое по домашнему из отварной говядины         | 130          | 8,86             | 9,02 | 27,28    | 226   |             |         |
| 4     | Кисель                                           | 150          |                  |      | 8,34     | 33,34 |             |         |
| 5     | Хлеб сельский                                    | 30           | 1,5              | 0,3  | 14,3     | 66    |             |         |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                                   |              |                  |      |          |       |             |         |
| 1     | Вафли                                            | 21           | 1,1              | 5,2  | 16       | 115   |             |         |
| 2     | Молоко кипяченое                                 | 100          | 2,3              | 2,5  | 3,6      | 46    |             |         |
| 3     | Пудинг из творога с рисом с повидлом             | 110/10       | 7,2              | 8,3  | 22,6     | 194   |             |         |
| 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 : \_\_\_\_\_ Мутовкина А.А.