

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»

Э.Ф.Галлямшина

«23» июня 2026 года

МЕНЮ 7

На «23» июня 2026 года



№ п/п	Наименование приема пищи	СД	Положительное влияние на организм					Итого
			10.3 час.	Белки	Жиры	Углеводы	Кал.	
ЗАВТРАК								
1	Каша овсяная молочная с маслом	200/3	9,3	8,8	20,1	198		
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,33	1,34	11,94	63		
3	Бутерброд с мясом колбасным	25/3	1,91	4,33	12,89	99		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	125	0,6	0,06	21	91		
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,5		
2	Суп картоф. с горохом с курицей и гречками	200/10/10	3,8	3,5	20,5	129		
3	Виточки рубленные из говядины паровые	70	8,6	11	12	180		
4	Пюре картофельное	130	3,7	4,44	25	155		
5	Компот из свеж Апельсинов	180	0,1	0,1	11,8	49		
6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
ПОЛДНИК								
1	Печенье	10	3,5	5,55	22,1	142		
2	Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51		
3	Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	9	10,4	28,3	242		
4	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,2	41,4		
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

«23» июня 2026 года

МЕНЮ 7

На «23» июня 2026 года



№ п/п	Наименование приема пищи	СД	Положительное влияние на организм					Итого
			10.3 час.	Белки	Жиры	Углеводы	Кал.	
ЗАВТРАК								
1	Каша овсяная молочная с маслом	200/3	9,3	8,8	20,1	198		
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,33	1,34	11,94	63		
3	Бутерброд с мясом колбасным	25/3	1,91	4,33	12,89	99		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Сок	125	0,6	0	10	42		
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	30	0,42	1,5	2,7	26,1		
2	Суп картоф. с горохом с курицей и гречками	150/10/10	2,87	3,2	15,49	102		
3	Виточки рубленные из говядины паровые	50	6,14	7,86	8,57	130		
4	Пюре картофельное	110	3,13	3,76	13,03	131,15		
5	Компот из свеж Апельсинов	150	0,1	0,1	10,2	42,1		
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
ПОЛДНИК								
1	Печенье	10	1,5	3,38	18	108		
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 и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,5	34,5		
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47		

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379":  Э.Ф.Галлямшина