

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»
Э.Ф.Галлямшина
«28» июля 2026 года

МЕНЮ 3
На «29» июля 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯСЛИ	Пищевые вещества					Витамин
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы	Ккал	С	
	ЗАВТРАК	выход						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	5	5,63	16,5	136,5		
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		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	125	0,8	0,2	7	33		
	ОБЕД							
1	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,39		
2	Суп с рисовой крупой и картоф. мяс фрик	150/10	2	6,8	3	82		
3	котлеты рубленые из мяс.птицы	50	4,4	8,3	2	100		
4	Макароны отварные	110	4,06	3,05	25	143,3		
5	Напиток из урюка	150	0,5	0	12,5	52		
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
	ПОЛДНИК							
1	Плюшка новомосковская	40	2,64	3,36	24,08	137		
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	Картофель тушеный	110	2,75	4,48	21,41	137		
5	Напиток из шиповника	150/4	0,5	0,25	5,4	25,9		
6	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47		

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»
Э.Ф.Галлямшина
«28» июля 2026 года

МЕНЮ 3
На «29» июля 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	САД	Пищевые вещества					Витамин
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы	Ккал	С	
	ЗАВТРАК	выход						
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/3	7	8,5	23	196,5		
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		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Сок	125	1,63	0,1	15	67		
	ОБЕД							
1	Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6		
2	Суп с рисовой крупой и картоф. с мяс фрик	200/15	5	9	3,4	116		
3	котлеты рубленые из мяс.птицы	70	6,2	10,8	3	134		
4	Макароны отварные	130	4,8	3,6	29,4	169		
5	Напиток из урюка	180	0,6	0,1	15	63		
6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
	ПОЛДНИК							
1	Плюшка новомосковская	50	3,3	4,2	30,1	171,4		
2	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	59		
3	яйцо вареное	48	5,1	4,6	0,3	63		
4	Картофель тушеный	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		

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