

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

МЕНЮ 5
На «31» июля 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	САД	Пищевые вещества				Витамин
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы	Ккал	
	ЗАВТРАК	выход					С
1	Каша полбяная молочная с маслом	200/3	8	7,8	19	194	
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	1,2	0,06	17,5	75	
	ОБЕД						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3	2	37	
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	Напиток из апельсинов	180	0,27	0,1	15	62	
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
«30» июля 2026 года

МЕНЮ 5
На «31» июля 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯСЛИ	Пищевые вещества				Витамин
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы	Ккал	
	ЗАВТРАК	выход					С
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	Сок	125	0,8	0,2	7	33	
	ОБЕД						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2	1,2	24	
2	Щи со свеж капустой, картофель и мяс фрик	150/10/5	3,45	3,15	16,5	108	
3	Плов из курицы	130	10	11,5	32	272	
4	Напиток из апельсинов	150	0,22	0,08	12,5	51,6	
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