

1 день

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Д/с «Лэйсэн» с.Кичучатово»  
Гараева З.Ф.

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с маслом сливочным, с сыром</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
---------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

<i>Салат из кукурузы к/с</i>	30		0,86		1,85		2,41		29,79		2,79	
<i>Икра кабачковая</i>		50		0,45		2,35		2,97		34,80		
<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</i>	150	180	2,58	3,10	2,86	3,44	11,27	13,53	89,36	107,24	3,45	4,14
<i>Плов из отварной птицы</i>	150	200	12,71	11,19	7,85	10,93	26,80	31,80	229,00	282,55	4,52	0,18
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	2,85	0,81
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	35	2,28	1,90	0,24	0,20	14,77	12,30	70,57	58,75	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,10		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
<i>Кондитерское изделие(печенье)</i>		20		1,50		1,96		14,88		83,40		

Ужин:

<i>Котлеты рыбные</i>	50	70	6,41	8,99	3,41	4,26	5,58	7,82	72,63	101,72	0,33	0,46
<i>Пюре картофельное с маслом сливочным</i>	120	140	2,47	2,88	6,01	6,65	16,39	19,12	129,60	147,90	14,53	16,96
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,01	19,95	23,94	0,03	0,03
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	70,57	82,25	0,00	0,00