

2 день

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

МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
<i>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	1,0	1,0	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,0	4,0
------------	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

Обед:

<i>Салат картофельный с морковью и солеными огурцами</i>	40	60	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,14	34,64	51,96	4,80	7,20
<i>Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном булье- не, со сметаной</i>	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
<i>Гуляш из отварной говядины</i>	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	150	180	0,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0	0
<i>Кисель</i>	25	35	1,90	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
<i>Хлеб пшеничный</i>	35	45	2,31	2,66	0,20	0,28	12,30	17,22	58,75	82,25	0,00	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>				2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток(ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
<i>Кондитерское изделие(вафли)</i>	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0	0

Ужин:

<i>Королевская ватрушка</i>	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83

