

3 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,24	5,34	4,92	8,40	23,38	29,46	155,56	215,85	0,60	0,86
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
<i>Бутерброд с сыром, маслом сливочным</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 свежие(банан)</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 припущенной моркови с курагой</i>	40	60	0,59	0,82	0,04	3,13	5,73	5,14	25,68	51,96	1,83	7,20
<i>Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной</i>	150/6	180/7	1,37	2,99	3,95	8,01	7,40	25,60	74,07	198,54	5,05	6,11
<i>Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным</i>	50/2	70/2	8,70	12,17	6,20	8,10	8,10	11,32	123,20	167,20	0,45	0,63
<i>Гороховое пюре</i>	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,90	196,94		
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	72	0,54	0,65
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	0	0

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
<i>Сдоба обыкновенная</i>	25	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141	0	0

Ужин:

<i>Омлет натуральный</i>	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,60	43,92
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00