

7 день

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

МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

| Наименование блюда | Масса Порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витами н | |
|---|-----------------|--------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|-------------|------|
| | ясли | сад | белки | | жиры | | Угл-ды | | Ккал | | С | |
| | | | Я | С | Я | С | Я | С | ясли | сад | ясли | сад |
| <i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i> | 140/3 | 180/3 | 4,70 | 6,04 | 4,80 | 5,54 | 23,25 | 30,04 | 171,47 | 214,80 | | |
| <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 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</i> | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,0 0 | 10,0 0 |
|----------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-----------|-----------|

Обед:

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <i>Салат из квашенной капусты</i> | 30 | 50 | 0,21 | 0,35 | 0,03 | 0,05 | 0,57 | 0,95 | 3,6 | 6 | 1,47 | 2,45 |
| <i>Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной</i> | 150/5 | 180/7 | 1,81 | 1,48 | 3,70 | 4,59 | 6,74 | 8,12 | 70,31 | 85,97 | 6,43 | 7,71 |
| <i>Гуляш из отварной птицы</i> | 30/30 | 40/40 | 9,56 | 12,75 | 5,30 | 7,06 | 2,04 | 2,72 | 92,63 | 123,51 | 2,39 | 3,18 |
| <i>Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным</i> | 110/2 | 130/3 | 4,06 | 4,81 | 4,76 | 6,09 | 19,42 | 22,96 | 136,73 | 165,79 | 0,00 | 0,00 |
| <i>Компот из свежих яблок</i> | 150 | 180 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 20,91 | 25,09 | 85,95 | 103,14 | 0,68 | 0,81 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 20 | 30 | 1,52 | 2,28 | 0,16 | 0,24 | 9,84 | 14,77 | 47,00 | 70,57 | 0 | 0 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 35 | 45 | 2,31 | 2,97 | 0,42 | 0,54 | 13,85 | 17,84 | 69,23 | 89,19 | | |

Полдник:

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| <i>Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)</i> | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
|---|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|

Ужин:

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| <i>Расстегай с рыбой</i> | 100 | 100 | 11,50 | 11,50 | 9,50 | 9,50 | 25,00 | 25,00 | 220,00 | 220,00 | 0,15 | 0,15 |
| <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 | 75,00 | 90,00 |