

8 день

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

## МЕНЮ

2026 г

Завтрак :

| Наименование<br>блюда  | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|--|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|  | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|  |                 |       | Я                | С    | Я    | С    | Я      | С     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| <i>Каша геркулесовая<br/>молочная с маслом<br/>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>Какао с молоком</i>                                       | 180/6           | 180/6 | 3,67             | 3,67 | 3,19 | 3,19 | 10,87  | 10,87 | 90,78                      | 90,78  | 1,43    | 1,43 |
| <i>Бутерброд с маслом<br/>сливочным</i>                      | 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 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 20,20 | 20,20 | 84,80 | 84,80 | 4,00 | 4,00 |
|------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|   |              |              |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|---|--------------|--------------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <i>Винегрет овощной</i>   | 40           | 60           | 0,56 | 0,84 | 4,02 | 6,02 | 2,92  | 4,37  | 50,04  | 75,06  |      |      |
| <i>Щи со свежей<br/>капустой с<br/>картофелем,с<br/>мясными<br/>фрикадельками,со<br/>сметаной</i> | 150/10/<br>5 | 180/1<br>0/7 | 3,18 | 3,24 | 4,89 | 5,19 | 5,00  | 5,07  | 81,56  | 84,80  | 9,54 | 9,54 |
| <i>Тефтели мясные в<br/>томатном соусе</i>  | 45/15        | 60/20        | 5,39 | 7,18 | 5,32 | 7,09 | 6,26  | 8,34  | 94,39  | 125,85 | 0,40 | 0,53 |
| <i>Каша гречневая<br/>рассыпчатая с маслом<br/>сливочным</i>                                      | 110/2        | 130/3        | 6,45 | 7,62 | 3,13 | 4,16 | 29,16 | 34,47 | 170,14 | 205,27 |      |      |
| <i>Компот из урюка</i>  | 150          | 180          | 0,35 | 0,40 | 0,02 | 0,02 | 13,83 | 16,60 | 56,83  | 68,20  | 0,00 | 2,44 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>   | 20           | 30           | 1,52 | 2,28 | 0,16 | 0,24 | 9,84  | 14,77 | 47,00  | 70,57  |      |      |
| <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<br/>напиток (ряженка)</i> | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
| <i>Сушки</i>                               | 20  | 20  | 2,14 | 2,14 | 0,24 | 0,24 | 14,24 | 14,24 | 67,80 | 68,80 | 0,00 | 0,00 |

Ужин:

|  |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|--|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <i>Пудинг творожный с<br/>повидлом</i> | 110/20 | 130/20 | 16,73 | 16,72 | 11,84 | 15,51 | 39,76 | 39,76 | 330,50 | 360,20 | 0,21 | 0,34 |
| <i>Чай с сахаром</i>                   | 150/5  | 180/6  | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |