

9 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 пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0,00	0,00
<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,с 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	0,04	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты</i>	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00
---------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

<i>Капуста тушеная</i>	40	60	0,81	1,22	1,47	2,21	3,16	4,74	30,80	46,20	6,83	10,25
<i>Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы</i>	150/10	180/10	3,88	4,19	5,18	5,85	7,01	8,40	95,65	109,54	0,54	0,60
<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	10,59	21,70	21,70	105,00	196,18		
<i>Пюре картофельное</i>	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
<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	0,42	13,85	17,84	69,23		

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	0,54
--	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Ужин:

<i>Вак балиш с рисом и мясом</i>	90	90	7,02	7,02	10,35	10,35	28,62	28,62	234,63	234,63		
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83