

1 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 30

«Снегурочка»

/г.р. Хисамова/

МЕНЮ для аллергических групп

13.07.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
			белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
		сад		с		с		с		сад		сад
Каша геркулесовая на воде (без сахара)		180		5,99		1,69		20,65		121,5		0,21
Чай черный (без сахара)		180		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03
Бутерброд с сыром(с ржаным хлебом)		30/10		4,61		3,02		11,88		93,73		0,07
Масло сливочное порционно		3		0,02		2,18		0,04		19,80		

2-ой Завтрак:

Фрукты		100		0,40		0,40		9,80		47,00		10,00
--------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	-------

Обед:

Икра кабачковая		50		0,45		2,35		2,97		34,80		4,19
Суп гороховый с картофелем на бульоне из индейки		180		3,95		3,79		11,91		106,74		
Плов из отварной индейки		200		9,22		7,94		45,75		290,64		5,4
Компот из свежих яблок		180		0,14		0,14		25,09		103,14		0,8
Хлеб ржаной		45		2,94		2,97		17,82		89,10		

Полдник:

Кисломолочный напиток		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,5
Кондитерское изделие(печенье)		20		1,50		1,86		14,88		88,4		

Ужин:

Котлеты из говядины		70		10,43		7,70		10,19		151,38		17
Пюре картофельное		140		2,58		3,60		10,18		118,63		0,1
Чай зеленый(без сахара)		180		0,06		2,02		0,02		0,00		0,1
Хлеб ржаной		40		2,64		0,48		15,84		79,20		

МЕНЮ
13.07.2026 г.Завтрак:

Наименование блюд	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
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	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:

Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
--------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,61	5,41	34,96	52,44	10,25	10,25
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	180	2,58	3,10	2,86	3,44	11,27	13,53	89,36	107,24	3,45	4,14
Плов из отварной птицы	150	200	12,71	11,19	7,85	10,93	26,80	31,80	229,00	282,55	4,52	0,18
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	2,85	0,81
Хлеб пшеничный	30	35			0,24		14,77	12,30	70,57	58,75	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,28	1,90	0,42	0,20	13,85	17,84	69,23	89,10		
			2,31	2,97		0,54						

Полдник:

Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
Кондитерское изделие(печенье)		20		1,50		1,96		14,88		83,40		

Ужин:

Котлеты рыбные	50	70	6,41	8,99	3,41	4,26	5,58	7,82	72,63	101,72	0,33	0,46
Пюре картофельное с маслом сливочным	120	140	2,47	2,88	6,01	6,65	16,39	19,12	129,60	147,90	14,53	16,96
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,01	19,95	23,94	0,03	0,03
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	70,57	82,25	0,00	0,00