

1 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 30

«Снегурочка»

Г. Р. Хисамова/

МЕНЮ для аллергических групп

18.05.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		Витамин			
	сад	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал			
			С	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		5,44
Компот из свежих яблок		180		0,14		0,14		25,09		103,14		0,81
Хлеб ржаной		45		2,94		2,97		17,82		89,10		

Полдник:

Кисломолочный напиток		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,54
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		
Пюре картофельное		140		2,58		3,60		10,18		118,63		17,5
Чай зеленый(без сахара)		180		0,06		2,02		0,02		0,00		0,03
Хлеб ржаной		40		2,64		0,48		15,84		79,20		