

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 30
«Снегурочка»
/Г.Р. Хисамова/

МЕНЮ
10.07.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюد	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 рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,17	5,35	4,69	5,41	30,01	38,57	179,40	225,00	0,67	0,86
Чай с сахаром, с яблоком	170/6/ 10	180/6/ 10	0,11	0,11	0,06	0,06	6,99	6,99	28,70	28,70	1,03	1,03
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	0,63	0,90			12,62	18,18	52,77	76,00	2,50	3,60
-----	-----	-----	------	------	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

Салат из моркови с сахаром	40	60	0,52	0,78	0,04	0,06	3,16	4,74	15,60	23,40		
Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне	150	180	0,98	1,18	1,36	1,36	6,06	7,27	42,88	51,45	4,13	4,95
Жаркое по-домашнему из отварной птицы	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,70	19,60	177,15	236,20	0,54	0,72
Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47		
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(кефир)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,80	0,45	0,54
Кондитерское изделие(пряники)	35	35	2,07	2,07	1,65	1,65	26,25	26,25	128,10	128,10	0,00	0,010

Ужин:

Сырники из творога с повидлом	100/30	120/30	18,90	22,66	14,54	17,45	31,68	34,00	329,00	379,80	0,46	0,46
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,50	0,61	0,20	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,0 0	90,00

МЕНЮ для аллергической групп

10.07.2026 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 рисовая на воде (без сахара)		180		3,02		0,43		31,80		143,28		0,00
Чай зеленый (без сахара)		180		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03
Хлеб ржаной		40		2,64		0,48		15,84		79,20		0,00
Масло сливочное порционно		3		0,02		2,18		0,04		19,80		0,00

2-ой Завтрак:

Сок		200		1,00		0,00		20,20		84,44		4,00
-----	--	-----	--	------	--	------	--	-------	--	-------	--	------

Обед:

Салат из квашенной капусты		50		0,85		2,50		4,23		42,85		9,91
Суп картофельный с пшёнкой на бульоне из индейки		180		1,42		1,95		8,72		61,74		5,94
Жаркое по-домашнему с индейкой		200		15,67		10,64		19,60		236,20		0,72
Напиток из шиповника		180		0,61		0,25		6,68		31,38		90,00
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		0,00

Полдник:

Кисломолочный напиток(кефир)		180		5,22		4,50		10,20		102,00		1,26
Хлебцы		10		1,19		1,04		7,24		36,20		0,06

Ужин:

Каша вязкая гречневая с мясом и овощами		200		13,35		16,05		27,73		307,66		2,21
Чай черный(без сахара)		180		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03
Хлеб ржаной		40		2,64		0,48		13,36		69,60		0,00