

МЕНЮ  
05.05.2026 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
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
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	1,0	1,0	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,0	4,0
-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

Обед:

Салат из моркови с сахаром	40	60	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,15	34,64	51,96	4,80	7,20
Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном булье- не, со сметаной	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	8,73	11,64								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	130/3	6,45	7,62	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
Кисель	150	180	0,45		3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0	0
Хлеб пшеничный	25	35	1,90	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,66	0,20	0,28	12,30	17,22	58,75	82,25	0,00	0,00
				2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Кондитерское изделие(вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0	0

Ужин:

Королевская ватрушка	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
Чай с сахаром и лимоном	150/5/	180/6/	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83

2 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №30

«Снегурочка»

/Г. Р. Хисамова/

МЕНЮ для аллергических групп

05.05.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		Витамин			
		сад	белки		жиры		Угл-ды		С			
				С		С		С	Ккал	сад		сад
Каша пшеничная на воде(без сахара)		180		2,29		0,5		30,29		97,2		0,19
Чай черный (без сахара)		180		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03
Хлеб ржаной		40		2,64		0,48		15,84		79,20		
Масло сливочное порционнно		3		0,02		2.18		0,04		19,80		

2-ой Завтрак:

Сок		200		1,0		0,00		20,20		85,34		4,0
-----	--	-----	--	-----	--	------	--	-------	--	-------	--	-----

Обед:

Салат из зеленого горошка		50		1,49		2,59		3,13		41,80		
Борщ со свежей капусты,с картофелем на мясном бульоне,со сметаной		180/7		1,48		4,59		8,12		85,97		7,71
Гуляш из отварной говядины		40/40		11,64		13,43		2,31		176,80		0,74
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3		7,62		4,16		13,43		205,27		0,00
Компот из изюма		180/45		0,31		0,07		26,87		109,96		0,00
Хлеб ржаной				2,97		0,54		17,82		89,10		

Полдник:

Кисломолочный напиток		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,54
Хлебцы		10		1,19		1,04		7,24		36,20		0,06

Ужин:

Рагу из овощей с филе грудки индейки		130,20		9,70		15,15		10,34		219		15,3
Чай с курагой (без сахара)		180/10		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03
Хлеб ржаной)		40		2,64		0,48		15.84		79,20		