

3 день

Заведующий МБДОУ № 30

«Снегурочка»

/Г. Р. Хисамова/.

МЕНЮ
12.08.2026 г.Завтрак

Наименование блюد	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
			белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
		сад	я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша «Дружба» на воде(без сахара) Чай черный(без сахар) Бутерброд с сыром(с ржаным хлебом) масло сливочное		180		4,64		3,13		20,83		130,05		0,19
		180		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03
		30/10		4,61		3,02		11,88		93,73		0,07
		3		0,02		2.18		0,04		19,80		

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие(яблоки зеленые)		100		0,40		0,40		9,80		44,00		10,00
-------------------------------------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	-------

Обед:

Огурцы свежие порционно		50		0,35		0,05		0,95		6		2,45
Суп картофельный с перловой крупой,с фрикадельками из индейки		180/10		3,68		3,21		12,22		101,69		8,69
Котлеты рубленые из индейки		80		13,26		8,65		7,23		160,00		
Гороховое пюре		130		11,79		2,96		30,29		196,94		0,00
Напиток из сухофруктов		180/45		0,60 2,98		0,08 0,54		16,81 17,82		109,96 89,10		0,65 0,00
Хлеб ржаной												

Полдник:

Кисломолочный напиток(катык)		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,45
Булочка дорожная(без сахара)		50		3,39		1,90		18,16		141,56		0,00

Ужин:

Кабачки тушеные с мясным фаршем		120/30		4,41		8,55		9,22		131,64		
Напиток из шиповника(без сахара)		180		0,61		0,25		6,74		55,44		90,0
Хлеб ржаной		40		2,64		0,48		15,84		79,20		

МЕНЮ для аллергических групп

12.08.2026 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,24	5,34	4,92	8,40	23,38	29,46	155,56	215,85	0,60	0,86
Чай с молоком, с сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	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 свежие(банан)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0 0	10,00
-------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-----------	-------

Обед:

Помидоры свежие порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,10	1,14	1,90	6,60	11,00	3,25	8,75
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной	150/6	180/7	1,37	2,99	3,95	8,01	7,40	25,60	74,07	198,54	5,05	6,11
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	50/2	70/2	8,70	12,17	6,20	8,10	8,10	11,32	123,20	167,20	0,45	0,63
Гороховое пюре	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,9	196,94		
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	72	0,54	0,65
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	0	0

Полдник:

Кисломолочный напиток(катык)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Сдоба обыкновенная	25	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141	0	0

Ужин:

Омлет натуральный	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,60	43,92
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00