



МЕНЮ
14.08.2026 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 жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	140/3	180/3	6,33	4,38	6,19	3,80	24,57	14,36	180,10	225,90	1,15	1,48
Чай без сахара с мармеладом	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
Бутерброд с сыром, с 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	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
---------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

Огурцы свежие порционно	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,60	6,00	1,47	2,45
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10,00	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
Тефтели мясные	50	70	5,79	8,10	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
Рагу из овощей	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
Хлеб ржаной	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,20	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(сушки)	20	20	2,18	1,09	0,26		13,76	15,28	83	66,20	0	0

Ужин:

Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	14,00	21,70	22,30	196,18	245,00	0	0
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
Чай с сахаром и лимоном	150/5 /5	180/6 /7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
Хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №30

«Снегурочка»

/Г. Р. Хисамова/.

МЕНЮ для аллергических групп

14.08.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергети ческая ценность		Витамин	
		сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Каша кукурузная на воде(без сахара)		180		4,22		4,84		38,83		216,01		0,86
Чай черный(без сахар		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 свежие		100		0,40		0,40		9,80		44,00		10,0 0
---------------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	-----------

Обед:

Салат из квашенной капусты		50		0,85		2,50		4,23		42,85		9,91
Суп гороховый с картофелем,с мясными фрикадельками		180/10		5,95		4,97		11,98		126,35		4,24
Тефтели мясные		70		8,10		7,29		7,88		129,44		0,06
Рагу из овощей		150		2,53		15,70		12,29		202,86		17,87
Компот из свежих фруктов		180		0,20		0,11		8,93		39,47		7,40
Хлеб ржаной		45		2,98		0,54		17,82		89,10		0,00

Полдник:

Кисломолочный напиток(ряженка)		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,45
Кондитерское изделие(сушки)		20		2,18		0,26		13,76		66,20		0

Ужин:

Биточки «Домашние» из индейки		70		10,38		8,10		14,95		151,75		0,07
Пюре картофельное		140		2,38		3,60		19,18		118,63		17,50
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		