

6 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 30

«Снегурочка»

/Г. Р. Хисамова/

МЕНЮ
20.07.2026 гЗавтрак:

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 манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,24	5,45	4,60	5,30	22,61	29,08	149,26	186,30	0,82	0,00
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 маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,60		

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,00	1,00	0	0	20,20	20,20	84,80	84,80	2,20	4,00
-----	-----	-----	------	------	---	---	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

Помидоры свежие порционно	30	50	0,33	0,55	0,06	0,10	1,14	1,90	6,60	11,00	5,25	8,75
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10	180/10	3,61	4,93	2,87	3,80	10,55	12,68	90,56	114,56	5,19	6,18
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20	120/30	8,88	10,16	9,20	10,45	18,73	21,01	179,14	201,98	0,50	0,65
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	71,52	0,54	0,65
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	150	180	4,58	5,22	4,08	4,50	7,58	8,64	85,00	96,30	1,95	2,3
Кондитерское изделие(печенье)		20		1,28		3,36		13,70		90,20		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,
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,31	47,00	58,81	0,00	0,
Чай с сахаром с яблоками	150/5/ 10	180/6/ 10	0,09	0,11	0,20	0,06	5,99	6,99	24,70	28,70	1,02	1,

МЕНЮ для аллергических групп

20.07.2026 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 полбяная на воде		180		2,29		0,50		30,29		97,20		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		1,00		0,00		20,20		84,44		4,00
-----	--	-----	--	------	--	------	--	-------	--	-------	--	------

Обед:

Икра кабачковая		50		0,45		2,35		2,97		24,30		
Суп вермишелевый с картофелем с мясом индейки		180/10		4,48		4,15		12,60		114,54		6,25
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		180/20		8,88		9,20		18,73		179,14		0,50
Напиток из сухофруктов		180		0,60		0,08		16,81		71,52		0,65
Хлеб ржаной		45		2,98		0,54		17,82		89,10		

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,54
-------------------------------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	------

Ужин:

Жаркое по-домашнему с индейкой		200		15,67		10,64		19,60		236,20		0,72
Чай черный(без сахара) с яблоком		180\10		0,11		0,06		1,99		4,70		1,03
Хлеб ржаной		40		2,64		0,48		15.84		79,20		