



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №30
«Снегурочка»

Г. Р. Хисамова/

МЕНЮ
13.05.2026 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
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
<i>Какао с молоком</i>	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Винегрет овощной</i>	40	60	0,56	0,84	4,02	6,02	2,92	4,37	50,04	75,06		
<i>Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	150/10 /5	180/1 0/7	3,18	3,24	4,89	5,19	5,00	5,07	81,56	84,80	9,54	9,54
<i>Тефтели мясные в томатном соусе</i>	45/15	60/20	5,39	7,18	5,32	7,09	6,26	8,34	94,39	125,85	0,40	0,53
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27		
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
<i>Сушки</i>	20	20	2,14	2,14	0,24	0,24	14,24	14,24	67,80	68,80	0,00	0,00

Ужин:

<i>Пудинг творожный с повидлом</i>	110/20	130/20	16,73	16,72	11,84	15,51	39,76	39,76	330,50	360,20	0,21	0,34
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03

МЕНЮ для аллергических групп

13.05.2026 г

Завтрак :

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша геркулесовая на воде (без сахара)		180		5,99		1,69		20,65		121,5		0,21
Чай зеленый(без сахара)		180		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03
Масло сливочное порционно		40		2,64		0,48		15,84		79,20		
Хлеб ржаной		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:

Винегрет овощной		60		0,84		6,02		4,37		75,06		0,00
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/10/7		3,24		5,19		5,07		84,80		9,54
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20		7,18		7,09		8,34		125,85		0,53
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3		7,63		4,16		34,47		205,27		0,00
Компот из урюка(без сахара)		180		0,40		0,02		16,60		68,20		2,44
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		0,00

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,54
Сушки		20		2,18		0,26		13,76		66,20		0,00

Ужин:

Рагу из овощей с филе грудки индейки		30/120		9,70		15,15		10,34		219,00		15,30
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		0,00