



5 день
Утверждаю
Заведующий МБДОУ Д.С. № 33 «Незабудка»
Н.Н. Чайникова

МЕНЮ
03 июля 2026 г.
Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	если	сад	белки		жиры		угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	если	сад	если	сад
Каши 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:

Салат из зеленого горошка к/с	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
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	5,629	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
Рагу из овощей	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	,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		
Хлеб ржаной	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,20	89,19	6,16	7,40

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	2,2	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