



8 день  
Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 37 «Сказка»  
Маркина Л.П.

МЕНЮ  
05/08/2026г

Завтрак :

| Наименование блюд                                | Масса<br>Порци<br>и | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин |
|--------------------------------------------------|---------------------|------------------|------|--------|----------------------------|---------|
|                                                  |                     | белки            | жиры | Угл-ды |                            |         |
|                                                  |                     | сад              | сад  | сад    |                            |         |
| Каша геркулесовая молочная с<br>маслом сливочным | 180/3               | 7,44             | 8,07 | 33,80  | 238,71                     | 0,86    |
| Какао с молоком                                  | 180/6               | 3,67             | 3,19 | 10,87  | 90,78                      | 1,43    |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным                  | 30/5                | 2,29             | 4,50 | 15,49  | 111,68                     |         |

2-ой Завтрак:

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

Обед:

|                                                                                |          |      |      |       |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------|------|------|-------|--------|------|
| Огурцы свежие порционно                                                        | 50       | 0,35 | 0,05 | 0,95  | 6,00   | 2,45 |
| Щи со свежей капустой с<br>картофелем, с мясными<br>фрикадельками, со сметаной | 180/10/7 | 3,24 | 5,19 | 5,07  | 84,80  |      |
| Тефтели мясные в томатном<br>соусе                                             | 60/20    | 7,18 | 7,09 | 8,34  | 125,85 | 0,53 |
| Каша гречневая рассыпчатая<br>с маслом сливочным                               | 130/3    | 7,62 | 4,16 | 34,47 | 205,27 |      |
| Компот из урюка                                                                | 180      | 0,40 | 0,02 | 16,60 | 68,20  | 2,44 |
| Хлеб пшеничный                                                                 | 30       | 2,28 | 0,24 | 14,77 | 70,57  |      |
| Хлеб ржаной                                                                    | 45       | 2,97 | 0,54 | 17,84 | 89,19  |      |

Полдник:

|                                    |     |      |      |       |        |      |
|------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|
| Кисломолочный напиток<br>(ряженка) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56  | 92,00  | 0,54 |
| Вафли                              | 20  | 0,75 | 6,10 | 12,50 | 108,50 | 0,00 |

Ужин:

|                                |        |       |       |       |        |      |
|--------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| Пудинг творожный с<br>повидлом | 130/20 | 16,72 | 15,51 | 39,76 | 360,20 | 0,34 |
| Чай с сахаром                  | 180/6  | 0,06  | 0,02  | 6,02  | 24,10  | 0,03 |