



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

5 день

МЕНЮ
31.07.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
	сад	белки	жиры	Угл-ды	Ккал	С
		Сад	Сад	Сад	сад	сад
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным	180/3	8,13	7,34	31,58	225,90	1,48
Чай без сахара с мармеладом	180/20	0,09	0,02	23,84	96,30	0,03
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
---------------	-----	------	------	------	-------	-------

Обед:

Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	180/10	5,95	4,97	11,98	126,35	
Тефтели мясные	70	8,10	7,29	7,87	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	2,97	0,54	17,84	89,19	

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,45
Кондитерское изделие(сушки)	20	1,09		15,28	66,20	0

Ужин:

Рыба тушеная с овощами	50/25	9,75	4,95	3,80		0
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	128,10		16,96
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	26,48		2,83
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	82,25		0,00

