

10 день



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 40
Балашова С.И.

МЕНЮ
15.05.2026 г.
Завтрак:

| 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 |
| <i>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</i> | 140/3 | 180/3 | 4,17 | 5,35 | 4,69 | 5,41 | 30,01 | 38,57 | 179,40 | 225,00 | 0,67 | 0,86 |
| <i>Чай с сахаром, с яблоком</i> | 170/6/ 10 | 180/6/ 10 | 0,11 | 0,11 | 0,06 | 0,06 | 6,99 | 6,99 | 28,70 | 28,70 | 1,03 | 1,03 |
| <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 | 0,63 | 0,90 | | | 12,62 | 18,18 | 52,77 | 76,00 | 2,50 | 3,60 |
|------------|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <i>Салат из зеленого горошка к/с</i> | 30 | 50 | 0,89 | 1,49 | 1,55 | 2,59 | 1,88 | 3,13 | 25,08 | 41,80 | | |
| <i>Суп картофельный с пишенной крупой на курином бульоне</i> | 150 | 180 | 0,98 | 1,18 | 1,36 | 1,36 | 6,06 | 7,27 | 42,88 | 51,45 | 4,13 | 4,95 |
| <i>Жаркое по-домашнему из отварной птицы</i> | 150 | 200 | 11,75 | 15,67 | 7,98 | 10,64 | 14,70 | 19,60 | 177,15 | 236,20 | 0,54 | 0,72 |
| <i>Компот из свежих фруктов</i> | 150 | 180 | 0,17 | 0,20 | 0,09 | 0,11 | 7,44 | 8,93 | 32,89 | 39,47 | 6,16 | 7,40 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 20 | 30 | 1,52 | 2,28 | 0,16 | 0,24 | 9,84 | 14,77 | 47,00 | 70,57 | 0,00 | 0,00 |
| <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(кефир)</i> | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 91,80 | 0,45 | 0,54 |
| <i>Кондитерское изделие(пряники)</i> | 35 | 35 | 2,07 | 2,07 | 1,65 | 1,65 | 26,25 | 26,25 | 128,10 | 128,10 | 0,00 | 0,0 |

Ужин:

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|
| <i>Сырники из творога с повидлом</i> | 100/30 | 120/30 | 18,90 | 22,66 | 14,54 | 17,45 | 31,68 | 34,00 | 329,00 | 379,80 | 0,46 | 0,46 |
| <i>Напиток из шиповника</i> | 150/5 | 180/6 | 0,50 | 0,61 | 0,20 | 0,25 | 5,57 | 6,68 | 26,15 | 31,38 | 75,0 | 90,00 |