

1 день

Директор МБДОУ «ЦРР- д/с № 57 «Соловушка»

Е.С. Зиганшина



## МЕНЮ

04.05.2026 г.

Завтрак:

| Наименование<br>блюда  | Масса<br>Порции |        | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин<br>С |      |
|--|-----------------|--------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|--------------|------|
|  | ясли            | сад    | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | ясли         | сад  |
|  |                 |        | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                       | сад    |              |      |
| <i>Каша геркулесовая<br/>молочная с маслом<br/>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>Кофейный напиток с<br/>молоком</i>                        | 180/6           | 180/6  | 2,85             | 2,85 | 2,41 | 2,41 | 10,35  | 10,35 | 74,58                      | 74,58  | 1,17         | 1,17 |
| <i>Бутерброд с маслом<br/>сливочным, с сыром</i>             | 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:

|               |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| <i>Фрукты</i> | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

Обед:

|   |     |     |       |       |      |       |       |       |        |        |       |      |  |
|---|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|
| <i>Салат из кукурузы к/с</i>                                  | 30  |     | 0,86  |       | 1,85 |       | 2,41  |       | 2,97   | 29,79  | 34,80 | 2,79 |  |
| <i>Икра кабачковая</i>  |     | 50  |       | 0,45  |      | 2,35  |       | 2,97  |        |        |       |      |  |
| <i>Суп картофельный с<br/>клецками на курином<br/>бульоне</i> | 150 | 180 | 2,58  | 3,10  | 2,86 | 3,44  | 11,27 | 13,53 | 89,36  | 107,24 | 3,45  | 4,14 |  |
| <i>Плов из отварной<br/>птицы</i>                             | 150 | 200 | 12,71 | 11,19 | 7,85 | 10,93 | 26,80 | 31,80 | 229,00 | 282,55 | 4,52  | 0,18 |  |
| <i>Компот из свежих<br/>яблок</i>                             | 150 | 180 | 0,12  | 0,14  | 0,12 | 0,14  | 20,91 | 25,09 | 85,95  | 103,14 | 2,85  | 0,81 |  |
| <i>Хлеб пшеничный</i>   | 30  | 35  | 2,28  | 2,66  | 0,24 | 0,28  | 14,77 | 17,22 | 70,57  | 82,25  | 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<br/>напиток<br/>(ацидофильный<br/>напиток)<br/>Кондитерское<br/>изделие(печенье)</i> | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56  | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
|   |     | 20  |      | 1,50 |      | 1,96 |      | 14,88 |       | 83,40 |      |      |

Ужин:

|   |       |       |      |      |      |      |       |       |        |        |       |       |
|---|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| <i>Котлеты рыбные</i>                           | 50    | 70    | 6,41 | 8,99 | 3,41 | 4,26 | 5,58  | 7,82  | 72,63  | 101,72 | 0,33  | 0,46  |
| <i>Пюре картофельное с<br/>маслом сливочным</i> | 120   | 140   | 2,47 | 2,88 | 6,01 | 6,65 | 16,39 | 19,12 | 129,60 | 147,90 | 14,53 | 16,96 |
| <i>Чай с сахаром</i>                            | 150/5 | 180/6 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 5,01  | 6,01  | 19,95  | 23,94  | 0,03  | 0,03  |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                           | 30    | 30    | 2,28 | 2,66 | 0,24 | 0,28 | 14,77 | 17,22 | 70,57  | 82,25  | 0,00  | 0,00  |