

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

Е.С. Зиганшина



МЕНЮ  
19.05.2026 г.

Завтрак:

| Наименование<br>блюда  | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|--|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|  | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|  |                 |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| <i>Каша пшеничная<br/>молочная с маслом<br/>сливочным<br/>Какао с молоком<br/>Бутерброд с маслом<br/>сливочным</i> | 140/3           | 180/3 | 6,02             | 7,73 | 4,84 | 5,60 | 30,97  | 39,81 | 191,96                     | 241,16 | 0,67    | 0,86 |
|  | 180/6           | 180/6 | 3,67             | 3,67 | 3,19 | 3,19 | 10,87  | 10,87 | 90,78                      | 90,78  | 1,43    | 1,43 |
|  | 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 | 1,0 | 1,0 | 0,00 | 0,00 | 20,20 | 20,20 | 84,80 | 84,80 | 4,0 | 4,0 |
|------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|

Обед:

|   |       |       |      |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|---|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <i>Салат картофельный<br/>с морковью и<br/>солеными огурцами</i>                            | 40    | 60    | 0,55 | 0,82  | 2,09  | 3,13  | 3,43  | 5,14  | 34,64  | 51,96  | 4,80 | 7,20 |
| <i>Борщ со свежей<br/>капустой, с картофе-<br/>лем на мясном булье-<br/>не, со сметаной</i> | 150/5 | 180/7 | 1,26 | 1,48  | 3,70  | 4,59  | 6,74  | 8,12  | 70,31  | 85,97  | 6,43 | 7,71 |
| <i>Гуляш из отварной<br/>говядины</i>   | 30/30 | 40/40 | 8,73 | 11,64 | 10,07 | 13,43 | 1,73  | 2,31  | 132,60 | 176,80 | 0,56 | 0,74 |
| <i>Каша гречневая<br/>рассыпчатая с маслом<br/>сливочным</i>                                | 110/2 | 130/3 | 6,45 | 7,62  | 3,13  | 4,16  | 29,16 | 34,47 | 170,14 | 205,27 | 0    | 0    |
| <i>Кисель</i>   | 150   | 180   | 0,45 | 0,54  | 0,08  | 0,09  | 13,50 | 16,18 | 62,70  | 75,24  | 0,83 | 0,99 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>   | 25    | 35    | 1,90 | 2,66  | 0,20  | 0,28  | 12,30 | 17,22 | 58,75  | 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(ряженка)</i> | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00  | 92,00  | 0,45 | 0,45 |
| <i>Кондитерское<br/>изделие(вафли)</i>    | 20  | 20  | 0,75 | 0,75 | 6,10 | 6,10 | 12,50 | 12,50 | 108,50 | 108,50 | 0    | 0    |

Ужин:

|                                    |             |             |       |       |      |       |       |       |        |        |      |      |
|------------------------------------|-------------|-------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <i>Королевская<br/>ватрушка</i>    | 100/30      | 120/30      | 15,98 | 18,44 | 9,50 | 10,96 | 50,58 | 58,36 | 350,13 | 404,00 |      |      |
| <i>Чай с сахаром и<br/>лимоном</i> | 150/5/<br>5 | 180/6/<br>7 | 0,10  | 0,13  | 0,2  | 0,03  | 5,18  | 6,23  | 21,78  | 26,48  | 2,24 | 2,83 |