

4 день

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

Е.С. Зиганшина

МЕНЮ

13.08.2026г.

Завтрак:

| Наименование<br>блюد                           | 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  |
| Каша ячневая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3 | 4,70             | 6,04 | 4,80 | 5,54 | 23,25  | 30,04 | 171,47                     | 214,80 |         |      |
| Кофейный напиток с<br>молоком                  | 180/6           | 180/6 | 2,85             | 2,85 | 2,41 | 2,41 | 10,35  | 5,99  | 74,58                      | 74,58  | 1,17    | 1,17 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным                | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                      | 111,68 |         |      |

2-ой Завтрак:

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

Обед:

|                                                                                  |       |       |       |       |      |       |       |       |        |        |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| Салат из свеклы с<br>яблоками                                                    | 40    | 60    | 0,44  | 0,65  | 3,1  | 3,1   | 2,07  | 3,86  | 30,68  | 46,02  | 2,58  | 2,58 |
| Щи со свежей<br>капустой,с<br>картофелем на<br>бульоне из индейки,со<br>сметаной | 150/5 | 180/7 | 1,11  | 1,36  | 3,70 | 4,59  | 3,94  | 4,77  | 57,00  | 70,02  | 9,59  | 8,00 |
| Индейка тушеная с<br>овощами по-татарски                                         | 30/30 | 40/30 | 10,03 | 10,76 | 8,30 | 10,11 | 19,97 | 19,42 | 101,63 | 150,93 | 16,41 | 5,00 |
| Макаронные изделия<br>отварные,с маслом<br>сливочным                             | 110/2 | 130/3 | 4,06  | 4,81  | 4,76 | 6,09  | 19,42 | 22,96 | 136,73 | 165,79 | 0,00  | 0,00 |
| Компот из урюка                                                                  | 150   | 180   | 0,35  | 0,40  | 0,02 | 0,02  | 13,83 | 16,60 | 56,83  | 68,20  | 0,00  | 2,44 |
| Хлеб пшеничный                                                                   | 20    | 35    | 1,52  | 2,66  | 0,16 | 0,28  | 9,84  | 17,22 | 47,00  | 82,25  | 0,00  | 0,00 |
| Хлеб ржаной                                                                      | 35    | 45    | 2,31  | 2,97  | 0,42 | 0,54  | 13,85 | 17,84 | 69,23  | 89,19  |       |      |

Полдник:

|                                                    |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |
|----------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток (напиток<br>ацидофильный) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
|----------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|

Ужин:

|                                            |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|--------------------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Запеканка творожная<br>с молоком сгущённым | 110/20 | 130/20 | 20,73 | 24,20 | 16,98 | 20,06 | 29,49 | 32,78 | 353,40 | 408,20 | 0,49 | 0,54 |
| Чай с сахаром                              | 150/5  | 180/6  | 0,053 | 0,06  | 0,015 | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |