



МБДОУ детский сад комбинированного вида № 37 «Родничок»

Утверждаю
Заведующая МБДОУ № 37

Садикова М.Р.

МЕНЮ

для санаторных групп
на 22 мая 2026 года (5 день)



	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 л.	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 л.
ЗАВТРАК				
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/5	180/5	162,46	199,50
Чай без сахара с мармеладом	170/10	180/20	48,15	96,30
Бутерброд с сыром, с маслом	25/10/5	30/5/5	132,84	128,77
Отварное яйцо	20	40	31,50	63
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие	150	150	70,50	70,50
ОБЕД				
Салат из зеленого горошка	30	50	25,08	41,80
Суп картофельный с пшенной крупой с мясными фрикадельками	150/10	180/20	71,06	100,96
Тефтели мясные	60	80	110,95	147,93
Рагу из овощей	120	150	162,29	202,86
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89	39,47
Хлеб ржаной	35	45	69,23	94
Хлеб пшеничный	30	40	70,57	99,10
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Ряженка	180	200	91,20	102,22
Кондитерское изделие (сушки)	20	20	66,20	66,20
Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	196,18	195
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	130/2	134,03	192,01
Хлеб пшеничный	30	40	70,57	99,10
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
Белки, Жиры, углеводы			579,96	562,41
Итого Ккал			1567,48	1863,77

МЕНЮ

для общеразвивающих групп
на 22 мая 2026 года (5 день)

	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 л.	С 1 г. до 3-х лет	С 3-х до 7 л.
ЗАВТРАК				
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	149,26	185,30
Чай без сахара с мармеладом	170/10	180/20	48,15	96,30
Бутерброд с сыром, с маслом	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
2-ОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие	100	100	47	47
ОБЕД				
Салат из зеленого горошка	30	50	25,08	41,80
Суп картофельный с пшенной крупой с мясными фрикадельками	150/10	180/10	71,06	81,35
Тефтели мясные	60	70	92,46	129,44
Рагу из овощей	120	150	162,29	202,86
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89	39,47
Хлеб ржаной	40	45	79,20	94
Хлеб пшеничный	25	30	58,75	70,50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Ряженка	150	180	76	92,0
Кондитерское изделие (сушки)	20	20	66,20	66,20
Котлета рыбная	50	70	72,63	101,72
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	130/2	134,03	192,01
Хлеб пшеничный	25	30	58,75	70,50
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
Белки, Жиры, углеводы			429,39	548,91
Итого Ккал			1311,19	1661,89

Повар
Мед. работник

Смирнова Е.В.

Кузина С.А.