



Меню на 21.09.2026
 Детский сад № 1
 "Астана"



Согласовано
 Инструктор
 МБ. ЮУ № 1
 Ибраева А.И.

	Масса порции	Пищевые вещества, (г.)				Энергетич. ценность, кКал	рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	кКал		
Завтрак							
Молоко рисовая каша	150/6	6,00	4,95	49,50	146,00	Иртынге аш	177г. н.д
Молоко каша с маслом	150/6	8,00	6,90	44,10	148,10		
Мороженое напиток с сахаром	150/6	1,16	1,34	11,40	41,94		1740г. сахар, 3г. жиры
Бутерброд с сыром, маслом	150/6	3,50	5,95	14,50	49,60		Аманышай сыр 50г. жиры н.д
II завтрак	25	0,34	0,40	0,10	1,40	Иртынге аш	н.д. 26г. жиры н.д
Обед							
Борщ с фасолью	30	0,33	0,10	1,14	4,10		сметана 100г
Секунды с супом	150/6	3,71	6,81	28,65	117,30		н.д. 5г. жиры, 100г
Ср. салат	150/6	4,26	8,71	24,39	119,30		н.д. 5г. жиры, 100г
Жаркое по-домашнему	130	2,26	9,01	14,28	44,60		н.д. 5г. жиры, 100г
Ш/отварной картофель	150	1,00	11,10	33,58	119,38		н.д. 5г. жиры, 100г
Каша	150	1,80	8,34	40,00	33,34		н.д. 5г. жиры, 100г
Слад. картофель	50	1,75	0,5	14,5	48,0		н.д. 5г. жиры, 100г
Полдник							
Яблоки	11	1,0	1,0	10,0	40,00		Полдник
Молоко каша с маслом	10	1,0	1,5	3,00	4,00		н.д. 5г. жиры, 100г
Запеканка из творога с яблоком	10	1,50	1,54	10,77	18,00		н.д. 5г. жиры, 100г
Чай с сахаром	100	0,05	0,01	4,11	4,99		н.д. 5г. жиры, 100г
Слад. печенье	10	1,6	0,2	9,8	44		н.д. 5г. жиры, 100г

Сторонова И.И.

Ибраева А.И.

Инструктор Ибраева А.И.