

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Л. Ф. Тухбатуллина



МЕНЮ

10 июля 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша рисовая		180/3		5,35		5,41		38,57		225,00		0,8
молочная с маслом												
сливочным												
Чай с сахаром, с		180/6/		0,11		0,06		6,99		28,70		1,0
яблоком		10										
Бутерброд с маслом				2,29		4,50		15,49		111,68		
сливочным		30/5										

2-ой Завтрак:

Сок		200		0,90				18,18		76,00		3,60
-----	--	-----	--	------	--	--	--	-------	--	-------	--	------

Обед:

Салат из зеленого горошка к/с		50		1,49		2,59		3,13		41,80		
Суп картофельный с		180		1,18		1,36		7,27		51,45		4,95
пшённой крупой на												
курином бульоне												
Жаркое по-домашнему		200		15,67		10,64		19,60		236,20		0,72
из отварной птицы												
Компот из свежих		180		0,20		0,11		8,93		39,47		
фруктов												
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,77		70,57		0,00
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(кефир)		180		5,22		4,50		7,56		91,80		0,54
Кондитерское изделие(пряники)		35		2,07		1,65		26,25		128,10		0,010

Ужин:

Сырники из творога с повидлом		120/30		22,66		17,45		34,00		379,80		0,46
Напиток из шиповника		180/6		0,61		0,25		6,68		31,38		90,00