

1 день

Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Утверждаю

Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ

13 июля 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3		7,44		8,07		33,80		238,71		0,86
Кофейный напиток с молоком		180/6		2,85		2,41		10,35		74,58		1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с сыром		30/5/5		3,61		5,83		15,49		128,77		0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты		100		0,40		0,40		9,80		47,00		10,00
--------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	-------

Обед:

Салат из кукурузы к/с				0,45		2,35		2,97		34,80		
Икра кабачковая		50										
Суп картофельный с клецками на курином бульоне		180		3,10		3,44		13,53		107,24		4,14
Плов из отварной птицы		200		11,19		10,93		31,80		282,55		0,18
Компот из свежих яблок		180		0,14		0,14		25,09		103,14		0,81
Хлеб пшеничный		35		1,90		0,20		12,30		58,75		0,00
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,10		

Полдник:

Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,54
Кондитерское изделие(печенье)		20		1,50		1,96		14,88		83,40		

Ужин:

Котлеты рыбные		70		8,99		4,26		7,82		101,72		0,46
Пюре картофельное с маслом сливочным		140		2,88		6,65		19,12		147,90		16,96
Чай с сахаром		180/6		0,06		0,02		6,01		23,94		0,03
Хлеб пшеничный		30		2,66		0,28		17,22		82,25		0,00