

3 день

Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ
15 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным		180/3		5,34		8,40		29,46		215,85		0,86
Чай с молоком, сахаром		180/6		3,03		2,40		10,48		75,76		1,38
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5		3,61		5,83		15,49		128,77		0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие(банан)		100		0,40		0,40		9,80		47,00		10,00
-------------------------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	-------

Обед:

Салат из припущенной моркови с курагой		60		0,82		3,13		5,14		51,96		7,20
Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной		180/7		2,99		8,01		25,60		198,54		6,11
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным		70/2		12,17		8,10		11,32		167,20		0,63
Гороховое пюре		130		11,79		2,96		30,29		196,94		
Напиток из сухофруктов		180		0,60		0,08		16,81		72		0,65
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		0

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,45
Сдоба обыкновенная		50		3,88		2,36		26,15		141		0

Ужин:

Омлет натуральный		150		13,94		24,83		2,64		289,66		0,28
Напиток из шиповника		180/6		0,61		0,25		6,68		31,38		43,92
Хлеб пшеничный		30		2,66		0,28		17,22		82,25		0,00