

6 день

Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Л.Ф. Тухбатуллина



МЕНЮ

20 июля 2026 г

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		ясли	сад
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад		
Каша манная молочная с маслом сливочным		180/3		5,45		5,30		29,08		186,30		0,0
Чай с молоком, с сахаром		180/6		3,03		2,40		10,48		75,76		1,3
Бутерброд с маслом сливочным		30/5		2,29		4,50		15,49		111,60		

2-ой Завтрак:

Сок		200		1,00		0		20,20		84,80		4,0
-----	--	-----	--	------	--	---	--	-------	--	-------	--	-----

Обед:

Салат из кукурузы к/с		50		1,44		3,09		4,02		49,65		4,6
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками		180/10		4,93		3,80		12,68		114,56		6,1
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом		120/30		10,16		10,45		21,01		201,98		0,6
Напиток из сухофруктов		180		0,60		0,08		16,81		71,52		0,6
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)		180		5,22		4,50		8,64		96,30		2,3
Кондитерское изделие (печенье)		20		1,28		3,36		13,70		90,20		0

Ужин:

Омлет натуральный		150		13,94		24,83		2,64		289,66		0,7
Хлеб пшеничный		25		1,90		0,20		12,31		58,81		0,0
Чай с сахаром с абрикосами		180/6/ 10		0,11		0,06		6,99		28,70		1,0