

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

Л.Ф. Тухбатуллина



МЕНЮ
21 июля 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюد	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша ячневая молочная с маслом сливочным		180/3		6,04		5,54		30,04		214,80		
Кофейный напиток с молоком		180/6		2,85		2,41		10,35		74,58		1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным		30/5/5		3,61		5,83		15,49		128,77		0,07

2-ой Завтрак:

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

Обед:

Салат из квашенной капусты		50		0,35		0,05		0,95		6		2,45
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной		180/7		1,48		4,59		8,12		85,97		7,71
Гуляш из отварной птицы		40/40		12,75		7,06		2,72		123,51		3,18
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным		130/3		4,81		6,09		22,96		165,79		0,00
Компот из свежих яблок		180		0,14		0,14		25,09		103,14		0,81
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,77		70,57		0
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,54
--	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	------

Ужин:

Расстегай с рыбой		100		11,50		9,50		25,00		220,00		0,15
Напиток из шиповника		180/6		0,61		0,25		6,68		31,38		90,00