



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



Д.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ
29 мая 2026 г.
Завтрак:

| Наименование блюда | 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 молочная с маслом сливочным | | 180/3 | | 5,35 | | 5,41 | | 38,57 | | 225,00 | | 0,8 |
| Чай с сахаром, с яблоком | | 180/6/ 10 | | 0,11 | | 0,06 | | 6,99 | | 28,70 | | 1,0 |
| Бутерброд с маслом сливочным | | 30/5 | | 2,29 | | 4,50 | | 15,49 | | 111,68 | | |

2-ой Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--|------|--|--|--|-------|--|-------|--|-----|
| Сок | | 200 | | 0,90 | | | | 18,18 | | 76,00 | | 3,6 |
|-----|--|-----|--|------|--|--|--|-------|--|-------|--|-----|

Обед:

| | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----|--|-------|--|-------|--|-------|--|--------|--|------|
| Салат из зеленого горошка к/с | | 50 | | 1,49 | | 2,59 | | 3,13 | | 41,80 | | |
| Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне | | 180 | | 1,18 | | 1,36 | | 7,27 | | 51,45 | | 4,95 |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы | | 200 | | 15,67 | | 10,64 | | 19,60 | | 236,20 | | 0,72 |
| Компот из свежих фруктов | | 180 | | 0,20 | | 0,11 | | 8,93 | | 39,47 | | |
| 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 |