

Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Л.Ф. Тухбатулина

МЕНЮ
3 июля 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюد	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		ясли	сад
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад		
Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным		180/3		4,38		3,80		14,36		225,90		1,48
Чай без сахара с мармеладом		180/20		0,09		0,02		23,84		96,30		0,03
Бутерброд с сыром, с 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 зеленого горошка к/с		50		1,49		2,59		3,13		41,80		
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками		180/10		5,95		4,97		11,98		126,35		4,24
Тефтели мясные		70		8,10		7,29		7,87		129,44		0,06
Рагу из овощей		150		2,53		15,70		12,29		202,86		17,8
Компот из свежих фруктов		180		0,20		0,11		8,93		39,47		7,40
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,4
Кондитерское изделие(сушки)		20		1,09				15,28		66,20		0

Ужин:

Рыба тушеная с овощами		50/25		9,75		14,00		22,30		245,00		0
Пюре картофельное		140		2,86		4,48		19,08		128,10		16,5
Чай с сахаром и лимоном		180/6 /7		0,13		0,03		6,23		26,48		2,8
Хлеб пшеничный		35		2,66		0,28		17,22		82,25		0,0