

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

Л.Ф. Тухбатуллина Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ

30 июля 2026г.

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		180/3		6,04		5,54		30,04		214,80		
молочная с маслом												
сливочным												
Кофейный напиток с		180/6		2,85		2,41		5,99		74,58		1,17
молоком												
Бутерброд с маслом		30/5		2,29		4,50		15,49		111,68		
сливочным												

2-ой Завтрак:

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

Обед:

Салат из свеклы с		60		0,65		3,1	85	3,86		46,02		
яблсками												
Щи со свежей		180/7		1,36		4,59		4,77		70,02		8,00
капустой,с												
картофелем на												
бульоне из индейки,со												
сметаной												
Индейка тушеная с		40/30		10,76		10,11		19,42		150,93		5,03
овощами по-татарски												
Макаронные изделия		130/3		4,81		6,09		22,96		165,79		0,00
отварные,с маслом												
сливочным				0,40		0,02		16,60		68,20		2,44
Компот из урюка		180		2,66		0,28		17,22		82,25		0,00
Хлеб пшеничный		35		2,97		0,54		17,84		89,19		
Хлеб ржаной		45										

Полдник:

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

Ужин:

Запеканка творожная		130/20		24,20		20,06		32,78		408,20		0,54
с молоком сгущённым												
Чай с сахаром		180/6		0,06		0,02		6,02		24,10		0,03