

Заведующий



МЕНЮ 10
На «06» февраля 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯС ДИ		Пищевые				Витамин
		10.5 час	белки	жиры	углеводы	Ккал	С	
ЗАВТРАК		выход						
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6	4.95	19.5	146		
2	Кофейный напиток с молоком	165/7	1.16	1.28	11.4	62		
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3.5	5.95	12.9	119.6		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты свежие	85	0.34	0.34	10.2	45		
ОБЕД								
1	Салат из свеклы и моркови	30	0.33	0.06	1.14	6		
2	Суп крестьянский с мясными фрик	150/15	3	5.8	14.7	121		
3	Гуляш из куриной грудки	40/40	5.8	5	2.6	78		
4	Рис отварной с овощами	110	4.4	4	17.8	125		
5	Компот из сухофруктов	150	0.15	0.1	21.5	87		
6	Хлеб сельский	30	1.5	0.3	14.3	66		
ПОЛДНИК								
1	Ватрушка с сыром	40	3.2	4.4	35	192		
2	Молоко кипяченое	100	2.3	2.5	3.6	46		
3	Омлет натуральный	130	7.89	8.06	12.63	155		
4	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0.09	0.01	8.5	34.5		
5	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	47		

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379" Э.Ф. Галлямина

Э.Ф. Галлямина

Заведующий



УТВЕРЖДАЮ
и сад № 379
а. Галлямина
2026 года

МЕНЮ 10
На «06» февраля 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	САД		Пищевые				Витамин
		10.5 час	белки	жиры	углеводы	Ккал	С	
ЗАВТРАК		выход						
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	6.6	26	195.4		
2	Кофейный напиток с молоком	180	1.22	1.34	11.94	65		
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4	6	12.83	122		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	12	53.2		
ОБЕД								
1	Салат из свеклы и моркови	50	0.55	0.1	1.9	12		
2	Суп крестьянский с мясными фрик	200/15	3.5	9.6	18	169		
3	Гуляш из куриной грудки	45/45	7.56	5.7	3	130		
4	Рис отварной с овощами	130	5.5	5	23	159		
5	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.1	25.8	89		
6	Хлеб сельский	37.5	1.8	0.4	18	82.5		
ПОЛДНИК								
1	Ватрушка с сыром	50	4	5.6	44	237.6		
2	Молоко кипяченое	110	2.5	2.75	4	51		
3	Омлет натуральный	140	8.5	8.68	13.6	167		
4	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0.12	0.01	10.2	41.4		
5	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47		

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379" Э.Ф. Галлямина

Э.Ф. Галлямина