

МЕНЮ 5

На «16» декабря 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯС ПП				Витамины
		выход	белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша пшеничная с маслом	150/3	6,03	5,95	14,47	136
2	Какао с молоком	160	2	2,2	11,3	73,3
3	Бульбурд с маслом сливочным	25/5	1,9	4,4	13	60
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1	Сок	125	0,6	0,3	13	57
<b>ОБЕД</b>						
1	Салат из моркови с яблоками	30	0,33	0,06	1,14	6
2	Свекольник с мяс фрик. со сметаной	150/10/5	2,9	4,13	14,2	166
3	Плов из курицы	130	10	11,5	32	272
4	Компот из свеж яблок	150	0,1	0,1	10,2	42,1
5	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Крекер	10	3,8	3	22	130
2	Кефир	100	2,3	2,5	3,6	46
3	Рагу с курицей	20/100	4,97	7,86	19,9	147
4	Чай с сахаром и лимоном	160/4	0,05	0,01	4,42	18
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47

Заведующий МАДОУ «Детский сад №379»

Галлямина

*[Подпись]*

МЕНЮ 5

На «16» января 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯС ПП				Витамины
		выход	белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша пшеничная с маслом	200/3	8,2	7,9	19,2	180
2	Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,6	87
3	Бульбурд с маслом сливочным	25/5	1,91	4,35	12,89	99
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
1	Сок	125	0,9	0,08	22	91
<b>ОБЕД</b>						
1	Салат из моркови с яблоками	50	0,55	0,1	1,9	12
2	Свекольник с мяс фрик. со сметаной	200/15/6	3,8	5,4	18,6	138
3	Плов из курицы	160	12	14	38,9	330
4	Компот из свеж яблок	180	0,1	0,1	11,8	49
5	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Крекер	10	5,8	4	32	187
2	Кефир	110	3,68	2,75	5,07	68
3	Рагу с курицей	25/120	6	9,5	16,9	177
4	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,2	41
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»

Галлямина

*[Подпись]*