

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»



МЕНЮ 4

На «21» мая 2026 года

Э.Ф.Галлямшина
«20» мая 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»



МЕНЮ 4

На «21» мая 2026 года

Э.Ф.Галлямшина
«20» мая 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯСЛИ	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамин	№ п/п	Наименование приема пищи	САД	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамин
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы					Ккал	С	10,5 час.	белки		
ЗАВТРАК		выход						ЗАВТРАК		выход					
1	Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6	4,95	19,5	146		1	Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8	6,9	27	202,1	
2	Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55		2	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65	
3	Бутерброд с маслом	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6		3	Бутерброд с сыром, с маслом	25/7/3	4	6	12,83	122	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45		1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	
ОБЕД								ОБЕД							
1	Свежие помидоры	30	0,33	0,06	1,14	7,2		1	Свежие помидоры	50	0,55	0,1	1,9	12	
2	Свекольник с кур и сметаной	150/10/5	3,71	6,42	18,63	147,43		2	Свекольник с кур и сметаной	200/10/6	4,86	8,41	24,39	193	
3	Жаркое по домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,02	27,28	226		3	Жаркое по домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	
4	Кисель	150			8,34	33,34		4	Кисель	180			10	40	
5	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		5	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
ПОЛДНИК								ПОЛДНИК							
1	Вафли	21	1	2	20	95		1	Вафли	21	2,5	5,5	35	190	
2	Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46		2	Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51	
3	Запеканка из творога с крошкой	100	7,3	7,54	20,77	180		3	Запеканка из творога с крошкой	130	9,5	9,8	27	234,2	
4	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18		4	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20	
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47		5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Заведующий МАДОУ "Детский сад №379":		Э.Ф.Галлямшина			Заведующий МАДОУ "Детский сад №379":		Э.Ф.Галлямшина								