

МЕНЮ 10  
 На «23» января 2026 года

| № п/п                 | Наименование приема пищи         | САД     | 10,5 час |       |       |          | Витамины |
|-----------------------|----------------------------------|---------|----------|-------|-------|----------|----------|
|                       |                                  |         | выход    | белки | жиры  | углеводы |          |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                                  |         |          |       |       |          |          |
| 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      |          |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> |                                  |         |          |       |       |          |          |
| 1                     | Фрукты свежие                    | 100     | 0,4      | 0,4   | 12    | 53,2     |          |
| <b>ОБЕД</b>           |                                  |         |          |       |       |          |          |
| 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     |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                                  |         |          |       |       |          |          |
| 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

МЕНЮ 10  
 На «23» января 2026 года

| № п/п                 | Наименование приема пищи         | САД     | 10,5 час |       |       |          | Энергетическая ценность | Витамины |
|-----------------------|----------------------------------|---------|----------|-------|-------|----------|-------------------------|----------|
|                       |                                  |         | выход    | белки | жиры  | углеводы |                         |          |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |                                  |         |          |       |       |          |                         |          |
| 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    |                         |          |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> |                                  |         |          |       |       |          |                         |          |
| 1                     | Фрукты свежие                    | 85      | 0,34     | 0,34  | 10,2  | 45       |                         |          |
| <b>ОБЕД</b>           |                                  |         |          |       |       |          |                         |          |
| 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       |                         |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |                                  |         |          |       |       |          |                         |          |
| 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