

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 379"

Э.Ф. Галямяшина

2026 года

МЕНЮ 4

На «26» февраля 2026 года



№ п/п	Наименование приема пищи	ЯС-ПН 10,5 час.	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С	
ЗАВТРАК								
		выход						
1	Каша рисовая молочная с маслом	150/3	6	4,95	19,5	146		
2	Кофейный напиток с молоком	165/7	1	1,2	10	55		
3	Бутерброд с 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 пёстрый	30	0,45	0,54	5,1	27		
2	Щи со свеж капустой, картоф., на м/б и сметаной	150/5	3,48	5,8	17,99	140		
3	Жаркое по домашнему из отварной говядины	130	8,86	9,02	27,28	226		
4	Кисель	150			8,34	33,34		
5	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
ПОЛДНИК								
1	Вафли	21	1	2	20	95		
2	Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46		
3	Запеканка из творога с крошкой	100	7,3	7,54	20,77	180		
4	Чай с сахаром	160/4	0,05	0,01	4,42	18		
5	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47		

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379"

Э.Ф. Галямяшина

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 379"

Э.Ф. Галямяшина
2026 года

МЕНЮ 4

На «26» февраля 2026 года



№ п/п	Наименование приема пищи	САД 10,5 час.	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
ЗАВТРАК							
		выход					
1	Каша рисовая молочная с маслом	200/3	8	6,9	27	202,1	
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65	
3	Бутерброд с 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 пёстрый	50	0,75	0,9	8,5	45,1	
2	Щи со свеж капустой, картоф., на м/б и сметаной	200/5	4,6	8	23,8	186	
3	Жаркое по домашнему из отварной говядины	160	10,9	11,1	33,58	278	
4	Кисель	180			10	40	
5	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
ПОЛДНИК							
1	Вафли	21	2,5	5,5	35	190	
2	Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51	
3	Запеканка из творога с крошкой	130	9,5	9,8	27	234,2	
4	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379"

Э.Ф. Галямяшина