

2 день



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/с
«Солнышко» с. Ямаши
Давлетшина Г.М

МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Какао с молоком	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
Бутерброд с маслом сливочным	180/6 25/5	180/6 30/5	3,67 1,92	3,67 2,29	3,19 4,36	3,19 4,50	10,87 12,92	10,87 15,49	90,78 98,50	90,78 111,68	1,43	1,43

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,0	1,0	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,0	4,0
-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

Обед:

Салат из моркови с сахаром	40	60	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,15	34,64	51,96	4,80	7,20
Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном булье- не, со сметаной	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	8,73									
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	130/3	6,45	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
Кисель	150	180	0,45		3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0	0
Хлеб пшеничный	25	35	1,90	0,54								
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,66	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
				2,97	0,20	0,28	12,30	17,22	58,75	82,25	0,00	0,00
					0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Кондитерское изделие(вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0	0

Ужин:

Королевская ватрушка	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
Чай с сахаром и лимоном	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83