



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

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюду	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
<i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80		
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
<i>Бутерброд с сыром, маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свежие</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0 0	10,0 0
----------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-----------	-----------

Обед:

<i>Салат из квашенной капусты</i>	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,6	6	1,47	2,45
<i>Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной</i>	150/5	180/7	1,81	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
<i>Гуляш из отварной птицы</i>	30/30	40/40	9,56	12,75	5,30	7,06	2,04	2,72	92,63	123,51	2,39	3,18
<i>Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00
<i>Компот из свежих яблок</i>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0	0
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
---	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Ужин:

<i>Расстегай с рыбой</i>	100	100	11,50	11,50	9,50	9,50	25,00	25,00	220,00	220,00	0,15	0,15
<i>Напиток из шиповника</i>	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	90,00