Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 23
Карасева О.С.

МЕНЮ

На 20 апреля 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2.85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
Бутерброд с маслом сливочным,с сыром	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:

Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00

Обед:

Салат из кукурузы к/с	30	50	0,86	0,45	1,85	2,35	2,41	2,97	29,79	34,80	2,79	
Икра кабачковая	150	180	2,58	3,10	2,86	3,44	11,27	13,53	89,36	107,24	3,45	4,14
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	12,71	11,19	7,85	10,93	26,80	31,80	229,00	282,55	4,52	0,18
Плов из отварной птицы	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	2,85	0,81
Компот из свежих яблок	30	35	2,28	1,90	0,24	0,20	14,77	12,30	70,57	58,75	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	35	45										
Хлеб ржаной			2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,10		

Полдник:

Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
Кондитерское изделие(печенье)		20		1,50		1,96		14,88		83,40		

Ужин:

Котлеты рыбные	50	70	6,41	8,99	3,41	4,26	5,58	7,82	72,63	101,72	0,33	0,46
Пюре картофельное	120/3	140/3	2,47	2,88	6,01	6,65	16,39	19,12	129,60	147,90	14,53	16,96
с маслом сливочным	150/5	180/6	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,01	19,95	23,94	0,03	0,03
Чай с сахаром	30	30	2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	70,57	82,25	0,00	0,00
Хлеб пшеничный												