

3 ДЕНЬ

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 23
Карасева О.С.

МЕНЮ
22 апреля 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 «Дружба» молочная с маслом сливочным | 140/3 | 180/3 | 4,24 | 5,34 | 4,92 | 8,40 | 23,38 | 29,46 | 155,56 | 215,85 | 0,60 | 0,86 |
| Чай с молоком, сахаром | 180/6 | 180/6 | 3,03 | 3,03 | 2,40 | 2,40 | 10,48 | 10,48 | 75,76 | 75,76 | 1,38 | 1,38 |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 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 свежие(банан) | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,0 0 | 10,00 |
|-------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-----------|-------|

Обед:

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Салат из припущенной моркови с курагой | 40 | 60 | 0,59 | 0,82 | 0,04 | 3,13 | 5,73 | 5,14 | 25,68 | 51,96 | 1,83 | 7,20 |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне, со сметаной | 150/6 | 180/7 | 1,37 | 2,99 | 3,95 | 8,01 | 7,40 | 25,60 | 74,07 | 198,54 | 5,05 | 6,11 |
| Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным | 50/2 | 70/2 | 8,70 | 12,17 | 6,20 | 8,10 | 8,10 | 11,32 | 123,20 | 167,20 | 0,45 | 0,63 |
| Гороховое пюре | 110 | 130 | 9,96 | 11,79 | 2,48 | 2,96 | 25,64 | 30,29 | 163,9 | 196,94 | 0,54 | 0,65 |
| Напиток из сухофруктов | 150 | 180 | 0,50 | 0,60 | 0,07 | 0,08 | 14,00 | 16,81 | 60 | 72 | 0,54 | 0,65 |
| Хлеб ржаной | 35 | 45 | 2,31 | 2,97 | 0,42 | 0,54 | 13,85 | 17,84 | 69,23 | 89,19 | 0 | 0 |

Полдник:

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный напиток (катык) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,45 |
| Сдоба обыкновенная | 25 | 50 | 1,94 | 3,88 | 1,18 | 2,36 | 13,07 | 26,15 | 71 | 141 | 0 | 0 |

Ужин:

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Омлет натуральный | 130 | 150 | 12,08 | 13,94 | 21,52 | 24,83 | 2,29 | 2,64 | 251,03 | 289,66 | 0,25 | 0,28 |
| Напиток из шиповника | 150/5 | 180/6 | 0,51 | 0,61 | 0,21 | 0,25 | 5,57 | 6,68 | 26,15 | 31,38 | 36,60 | 43,92 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,52 | 2,66 | 0,16 | 0,28 | 9,84 | 17,22 | 47,00 | 82,25 | 0,00 | 0,00 |