

4 день

Директор МБДОУ «ЦРР «С» № 29» **УТВЕРЖДАЮ**  
«Нәни куллар»  
Ю. В. Демьянова

**МЕНЮ**  
23 апреля 2026 г.

Наименование блюд	Масса/Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины			
	ясли	сад	белки		жиры		Углеводы		Ккал		С			
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад		
<b>Завтрак:</b>														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80				
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	5,99	74,58	74,58	1,17	1,17		
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68				
<b>2-ой Завтрак:</b>														
Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00		
<b>Обед:</b>														
Салат из свеклы с яблоками	40	60	0,44	0,65	3,1	3,1	2,07	3,86	30,68	46,02				
Щи со свежей капустой, с картофелем на бульоне из индейки, со сметаной	150/5	180/7	1,11	1,36	3,70	4,59	3,94	4,77	57,00	70,02	9,59	8,00		
Индейка тушеная с овощами по-татарски	30/30	40/30	4,06	10,76	4,76	10,11	19,42	19,42	136,73	150,93	0,00	5,03		
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00		
Компот из урюка	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44		
Хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19				
<b>Полдник:</b>														
Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54		
<b>Ужин:</b>														
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/2 0	130/2 0	20,7 3	24,20	16,9 8	20,06	29,49	32,78	353,40	408,20	0,49	0,54		
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05 3	0,06	0,01 5	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03		