

3 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 30

«Снегурочка»

Г. Р. Хисамова/.

МЕНЮ  
17.06.2026 г.Завтрак

| Наименование блюд                  | Масса Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая ценность |        | Витамины |      |
|------------------------------------|--------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|-------------------------|--------|----------|------|
|                                    |              | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                    |        | С        |      |
|                                    |              |       | Я                | С    | Я    | С    | Я      | С     | ясли                    | сад    | ясли     | сад  |
| Каша «Дружба» на воде(без сахара)  |              | 180   |                  | 4,64 |      | 3,13 |        | 20,83 |                         | 130,05 |          | 0,19 |
| Чай черный(без сахар)              |              | 180   |                  | 0,06 |      | 0,02 |        | 0,02  |                         | 0,00   |          | 0,03 |
| Бутерброд с сыром(с ржаным хлебом) |              | 30/10 |                  | 4,61 |      | 3,02 |        | 11,88 |                         | 93,73  |          | 0,07 |
| масло сливочное                    |              | 3     |                  | 0,02 |      | 2.18 |        | 0,04  |                         | 19,80  |          |      |

2-ой Завтрак:

|                               |  |     |  |      |  |      |  |      |  |       |  |       |
|-------------------------------|--|-----|--|------|--|------|--|------|--|-------|--|-------|
| Фрукты свежие(яблоки зеленые) |  | 100 |  | 0,40 |  | 0,40 |  | 9,80 |  | 44,00 |  | 10,00 |
|-------------------------------|--|-----|--|------|--|------|--|------|--|-------|--|-------|

Обед:

|   |  |        |  |       |  |      |  |       |  |        |  |      |
|---|--|--------|--|-------|--|------|--|-------|--|--------|--|------|
| Огурцы свежие порционно                                       |  | 50     |  | 0,35  |  | 0,05 |  | 0,95  |  | 6      |  | 2,45 |
| Суп картофельный с перловой крупой,с фрикадельками из индейки |  | 180/10 |  | 3,68  |  | 3,21 |  | 12,22 |  | 101,69 |  | 8,69 |
| Котлеты рубленые из индейки                                   |  | 80     |  | 13,26 |  | 8,65 |  | 7,23  |  | 160,00 |  |      |
| Гороховое пюре  |  | 130    |  | 11,79 |  | 2,96 |  | 30,29 |  | 196,94 |  | 0,00 |
| Напиток из сухофруктов  |  | 180/45 |  | 0,60  |  | 0,08 |  | 16,81 |  | 109,96 |  | 0,65 |
| Хлеб ржаной   |  |        |  | 2,98  |  | 0,54 |  | 17,82 |  | 89,10  |  | 0,00 |

Полдник:

|                              |  |     |  |      |  |      |  |       |  |        |  |      |
|------------------------------|--|-----|--|------|--|------|--|-------|--|--------|--|------|
| Кисломолочный напиток(катык) |  | 180 |  | 5,22 |  | 4,50 |  | 7,56  |  | 92,00  |  | 0,45 |
| Булочка дорожная(без сахара) |  | 50  |  | 3,39 |  | 1,90 |  | 18,16 |  | 141,56 |  | 0,00 |

Ужин:

|                                  |  |        |  |      |  |      |  |       |  |        |  |      |
|----------------------------------|--|--------|--|------|--|------|--|-------|--|--------|--|------|
| Кабачки тушеные с мясным фаршем  |  | 120/30 |  | 4,41 |  | 8,55 |  | 9,22  |  | 131,64 |  |      |
| Напиток из шиповника(без сахара) |  | 180    |  | 0,61 |  | 0,25 |  | 6,74  |  | 55,44  |  | 90,0 |
| Хлеб ржаной                      |  | 40     |  | 2,64 |  | 0,48 |  | 15,84 |  | 79,20  |  |      |

## МЕНЮ для аллергических групп

17.06.2026 г.

Завтрак

| Наименование<br>блюда                                    | Масса<br>Порции |        | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|--|-----------------|--------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|  | ясли            | сад    | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|  |                 |        | Я                | С    | Я    | С    | Я      | С     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| <i>Каша «Дружба»<br/>молочная с маслом<br/>сливочным</i> | 140/3           | 180/3  | 4,24             | 5,34 | 4,92 | 8,40 | 23,38  | 29,46 | 155,56                     | 215,85 | 0,60    | 0,86 |
| <i>Чай с молоком, с<br/>сахаром</i>                      | 180/6           | 180/6  | 3,03             | 3,03 | 2,40 | 2,40 | 10,48  | 10,48 | 75,76                      | 75,76  | 1,38    | 1,38 |
| <i>Бутерброд с<br/>сыром, маслом<br/>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<br/>свежие(банан)</i> | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

Обед:

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

Полдник:

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

Ужин:

|                             |       |       |       |       |       |       |      |       |        |        |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|-------|
| <i>Омлет натуральный</i>    | 130   | 150   | 12,08 | 13,94 | 21,52 | 24,83 | 2,29 | 2,64  | 251,03 | 289,66 | 0,25  | 0,28  |
| <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  | 36,60 | 43,92 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>       | 20    | 30    | 1,52  | 2,66  | 0,16  | 0,28  | 9,84 | 17,22 | 47,00  | 82,25  | 0,00  | 0,00  |