

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДС №33 «Незабудка»
Н. Н. Чайникова



МЕНЮ на 15 апреля 2026 год

Завтрак

1. Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/3
2. Какао с молоком 180/6
3. Бутерброд с маслом сливочным 30/5

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|-------|----------|---------|
| 13,40 | 15,76 | 60,16 | 441,17 |

Завтрак № 2 10.00

1. Сок 200

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|------|----------|---------|
| 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |

Обед

1. Винегрет овощной 60
2. Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной 180/10/7
3. Тефтели мясные в томатном соусе 60/20
4. Каша гречневая с маслом сливочным 130/3
5. Компот из урюка 180
6. Хлеб пшеничный, ржаной 30/45

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|-------|----------|---------|
| 24,54 | 23,27 | 101,46 | 718,94 |

Полдник

1. Ряженка 180
2. Сушки 20

Ужин

1. Пудинг творожный с повидлом 130/20
2. Чай с сахаром 180/6

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|-------|----------|---------|
| 24,13 | 20,27 | 66,89 | 544,10 |

Всего:

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|-------|----------|---------|
| 63,07 | 59,29 | 248,71 | 1789,01 |

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ДС №33 «Незабудка»
Н. Н. Чайникова



МЕНЮ на 15 апреля 2026 ел

Иртэнге аш

1. Сотле геркулес боткасы ак май белэн 180/3 гр
2. Сотле какао 180/6 гр
3. Бутерброд ак май белэн 30/5 гр.

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|-------|----------|---------|
| 13,40 | 15,76 | 60,16 | 441,17 |

Иртэнге аш №2 10.00

1. Сок 200 гр

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|------|----------|---------|
| 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 |

Төшке аш

1. Тавык шулпасында кэбестэ ашы ит фрикаделькасы белэн 180/10/7 гр
2. Ит тефтелисы томат соусында 60/20
3. Кара бодай боткасы ак май белэн 130/3 гр
4. Жилэк-жимеш компоты 180 гр
5. Ини 30/45 гр
6. Винегрет 60 гр

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|-------|----------|---------|
| 24,54 | 23,27 | 101,46 | 718,94 |

Төштэн сонгы аш

1. Ряженка 180
2. Келандир 20

Кичке аш

1. Эремчек пудинг повидло белэн 130/20
2. Чэй пикэр белэн 180/6 гр

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|-------|----------|---------|
| 24,13 | 20,27 | 66,89 | 544,10 |

Всего:

| Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|-------|-------|----------|---------|
| 63,07 | 59,29 | 248,71 | 1789,01 |