

1 день

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 5 «Колокольчик»  
Г.А. Волобуева

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

| Наименование блюд  | Масса<br>Порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С      |
|--|-----------------|------------------|------|--------|----------------------------|-------------------|
|  |                 | белки            | жиры | Угл-ды |                            |                   |
|  |                 | сад              | сад  | сад    |                            |                   |
| <i>Каша геркулесовая молочная<br/>с маслом сливочным</i> | 180/3           | 7,44             | 8,07 | 33,80  | 238,71                     | 0,86 <sup>9</sup> |
| <i>Кофейный напиток с<br/>молоком</i>                    | 180/6           | 2,85             | 2,41 | 10,35  | 74,58                      | 1,17              |
| <i>Бутерброд с маслом<br/>сливочным, с сыром</i>         | 30/5/5          | 3,61             | 5,83 | 15,49  | 128,77                     | 0,07              |

2-ой Завтрак:

|               |     |      |      |      |       |       |
|---------------|-----|------|------|------|-------|-------|
| <i>Фрукты</i> | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
|---------------|-----|------|------|------|-------|-------|

Обед:

|   |     |       |       |       |        |                   |
|---|-----|-------|-------|-------|--------|-------------------|
| <i>Икра кабачковая</i>                                    | 50  | 0,45  | 2,35  | 2,97  | 34,80  | 0                 |
| <i>Суп картофельный с<br/>клецками на курином бульоне</i> | 180 | 3,10  | 3,44  | 13,53 | 107,24 | 4,14              |
| <i>Плов из отварной птицы</i>                             | 200 | 11,19 | 10,93 | 31,80 | 282,55 | 0,18 <sup>9</sup> |
| <i>Компот из свежих яблок</i>                             | 180 | 0,14  | 0,14  | 25,09 | 103,14 | 0,81              |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                                     | 35  | 1,90  | 0,20  | 12,30 | 58,75  | 0,00              |
| <i>Хлеб ржаной</i>  | 45  | 2,97  | 0,54  | 17,84 | 89,10  |                   |

Полдник:

|   |     |      |      |       |       |      |
|---|-----|------|------|-------|-------|------|
| <i>Кисломолочный напиток<br/>(ацидофильный напиток)</i> | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56  | 92,00 | 0,54 |
| <i>Кондитерское<br/>изделие(печенье)</i>                | 20  | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,40 |      |

Ужин:

|   |       |      |      |       |        |       |
|---|-------|------|------|-------|--------|-------|
| <i>Котлеты рыбные</i>                           | 70    | 8,99 | 4,26 | 7,82  | 101,72 | 0,46  |
| <i>Пюре картофельное с<br/>маслом сливочным</i> | 140   | 2,88 | 6,65 | 19,12 | 147,90 | 16,96 |
| <i>Чай с сахаром</i>                            | 180/6 | 0,06 | 0,02 | 6,01  | 23,94  | 0,03  |
| <i>Хлеб пшеничный</i>                           | 30    | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25  | 0,00  |