

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

МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Угл-ды		
	сад	сад	сад	сад	сад	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3	5,35	5,41	38,57	225,00	0,86
Чай с сахаром, с яблоком	180/6/10	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03
Бутерброд с маслом сливочным	30/5-	2,29	4,50	15,49	111,68	

2-ой Завтрак:

Сок	200	0,90		18,18	76,00	3,60
-----	-----	------	--	-------	-------	------

Обед:

Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80	
Суп картофельный с пшёнкой на курином бульоне	180	1,18	1,36	7,27	51,45	4,95
Жаркое по-домашнему из отварной птицы	200	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,11	8,93	39,47	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	

Полдник:

Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,50	7,56	91,80	0,54
Кондитерское изделие (пряники)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,010

Ужин:

Сырники из творога с повидлом	120/30	22,66	17,45	34,00	379,80	0,46
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00