

8 день

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		
<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	180/3	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86
<i>Какао с молоком</i>	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78	1,43
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
------------	-----	------	------	-------	-------	------

Обед:

<i>Винегрет овощной</i>	60	0,84	6,02	4,37	75,06	
<i>Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	180/10/7	3,24	5,19	5,07	84,80	9,54
<i>Тефтели мясные в томатном соусе</i>	60/20	7,18	7,09	8,34	125,85	0,53
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	130/3					
<i>Компот из урюка</i>	180	7,62	4,16	34,47	205,27	
<i>Хлеб пшеничный</i>	30					
<i>Хлеб ржаной</i>	45	0,40	0,02	16,60	68,20	2,44
		2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
		2,97	0,54	17,84	89,19	

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
<i>Сушки</i>	20	2,14	0,24	14,24	68,80	0,00

Ужин:

<i>Пудинг творожный с повидлом</i>	130/20	16,72	15,51	39,76	360,20	0,34
<i>Чай с сахаром</i>	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03