

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 пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	180/3	5,17	5,33	24,92	184,24	0,00
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты</i>	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
---------------	-----	------	------	------	-------	-------

Обед:

<i>Капуста тушеная</i>	60	1,22	2,21	4,74	46,20	10,25
<i>Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы</i>	180/10	4,19	5,85	8,40	109,54	0,60
<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	50/25	9,75	10,59	21,70	196,18	
<i>Пюре картофельное</i>	140	2,86	4,48	19,08	128,10	16,96
<i>Напиток из сухофруктов</i>	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0,00
<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	13,85	69,23	

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
--------------------------------------	-----	------	------	------	-------	------

Ужин:

<i>Вак балиш с рисом и мясом</i>	90	7,02	10,35	28,62	234,63	
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83