

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ

10 июня 2026 г

Завтрак:

Наименование блюда	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180/3		7,44		8,07		33,80		238,71		0,86
Какао с молоком		180/6		3,67		3,19		10,87		90,78		1,43
Бутерброд с маслом сливочным		30/5		2,29		4,50		15,49		111,68		

2-ой Завтрак:

Сок		200		1,00		0,00		20,20		84,80		4,00
-----	--	-----	--	------	--	------	--	-------	--	-------	--	------

Обед:

Винегрет овощной		60		0,84		6,02		4,37		75,06		
Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной		180/1 0/7		3,24		5,19		5,07		84,80		9,54
Тефтели мясные в томатном соусе		60/20		7,18		7,09		8,34		125,85		0,53
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3		7,62		4,16		34,47		205,27		
Компот из урюка		180		0,40		0,02		16,60		68,20		2,44
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,77		70,57		
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		

Полдник:

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

Ужин:

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