

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ
24 июня 2026 гЗавтрак:

| Наименование блюда | Масса Порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин | |
|---|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
| | 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 |