

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»  
Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ  
27 апреля 2026 г

Завтрак:

| Наименование<br>блюда                         | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|---|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|   | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|   |                 |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| Каша манная<br>молочная с маслом<br>сливочным |                 | 180/3 |                  | 5,45 |      | 5,30 |        | 29,08 |                            | 186,30 |         | 0,00 |
| Чай с молоком, с<br>сахаром                   |                 | 180/6 |                  | 3,03 |      | 2,40 |        | 10,48 |                            | 75,76  |         | 1,38 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным               |                 | 30/5  |                  | 2,29 |      | 4,50 |        | 15,49 |                            | 111,60 |         |      |

2-ой Завтрак:

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

Обед:

|   |  |        |  |       |  |       |  |       |  |        |  |      |
|---|--|--------|--|-------|--|-------|--|-------|--|--------|--|------|
| Салат из кукурузы к/с   |  | 50     |  | 1,44  |  | 3,09  |  | 4,02  |  | 49,65  |  | 4,65 |
| Суп вермишелевый с<br>картофелем с<br>куриными<br>фрикадельками |  | 180/10 |  | 4,93  |  | 3,80  |  | 12,68 |  | 114,56 |  | 6,18 |
| Голубцы ленивые со<br>сметанно-томатным<br>соусом               |  | 120/30 |  | 10,16 |  | 10,45 |  | 21,01 |  | 201,98 |  | 0,65 |
| Напиток из<br>сухофруктов                                       |  | 180    |  | 0,60  |  | 0,08  |  | 16,81 |  | 71,52  |  | 0,65 |
| Хлеб ржаной   |  | 45     |  | 2,97  |  | 0,54  |  | 17,84 |  | 89,19  |  |      |

Полдник:

|                                   |  |     |  |      |  |      |  |       |  |       |  |     |
|-----------------------------------|--|-----|--|------|--|------|--|-------|--|-------|--|-----|
| Кисломолочный<br>напиток (катык)  |  | 180 |  | 5,22 |  | 4,50 |  | 8,64  |  | 96,30 |  | 2,3 |
| Кондитерское изделие<br>(печенье) |  | 20  |  | 1,28 |  | 3,36 |  | 13,70 |  | 90,20 |  | 0   |

Ужин:

|                             |  |              |  |       |  |       |  |       |  |        |  |     |
|-----------------------------|--|--------------|--|-------|--|-------|--|-------|--|--------|--|-----|
| Омлет натуральный           |  | 150          |  | 13,94 |  | 24,83 |  | 2,64  |  | 289,66 |  | 0,2 |
| Хлеб пшеничный              |  | 25           |  | 1,90  |  | 0,20  |  | 12,31 |  | 58,81  |  | 0,0 |
| Чай с сахаром с<br>яблоками |  | 180/6/<br>10 |  | 0,11  |  | 0,06  |  | 6,99  |  | 28,70  |  | 1,0 |