

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

МЕНЮ  
3 апреля 2026 г.  
Завтрак:



Наименование блюдо	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 рисовая молочная с маслом сливочным		180/3		5,35		5,41		38,57		225,00		0,86
Чай с сахаром, с яблоком		180/6/ 10		0,11		0,06		6,99		28,70		1,03
Бутерброд с маслом сливочным		30/5		2,29		4,50		15,49		111,68		

2-ой Завтрак:

Сок		200		0,90				18,18		76,00		3,60
-----	--	-----	--	------	--	--	--	-------	--	-------	--	------

Обед:

Салат из зеленого горошка к/с		50		1,49		2,59		3,13		41,80		
Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне		180		1,18		1,36		7,27		51,45		4,95
Жаркое по-домашнему из отварной птицы		200		15,67		10,64		19,60		236,20		0,72
Компот из свежих фруктов		180		0,20		0,11		8,93		39,47		
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,77		70,57		0,00
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(кефир)		180		5,22		4,50		7,56		91,80		0,54
Кондитерское изделие(пряники)		35		2,07		1,65		26,25		128,10		0,010

Ужин:

Сырники из творога с повидлом		120/30		22,66		17,45		34,00		379,80		0,46
Напиток из шиповника		180/6		0,61		0,25		6,68		31,38		90,00