

Директор МБДОУ «ЦРР-д/с№ 4

«Дружба» г.Альметьевск

Ягафарова Г.Ф.

МЕНЮ № 9

30 апреля 2026 г.

Завтрак:

| Наименование блюд | Масса Порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин С | |
|--|--------------|--------|------------------|------|------|------|--------|-------|-------------------------|--------|-----------|------|
| | ясли | сад | белки | | жиры | | Угл-ды | | Ккал | | ясли | сад |
| | | | я | с | я | с | я | с | ясли | сад | | |
| 1.Каша пшеничная молочная с маслом сл | 140/3 | 180/3 | 3,83 | 5,17 | 2,34 | 5,33 | 19,46 | 24,92 | 117,34 | 184,24 | 0,00 | 0,00 |
| 2.Чай с молоком, сахаром | 180/6 | 180/6 | 3,03 | 3,03 | 2,40 | 2,40 | 10,48 | 10,48 | 75,76 | 75,76 | 1,38 | 1,38 |
| 3.Бутерброд с сыром,с маслом сливочным | 25/5/5 | 30/5/5 | 2,53 | 3,61 | 5,69 | 5,83 | 12,92 | 15,49 | 115,67 | 128,77 | 0,04 | 0,07 |

2-ой Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Фрукты | 100 | 100 | 0,90 | 0,90 | 0,20 | 0,20 | 8,10 | 8,10 | 43,00 | 43,00 | 60,00 | 60,00 |
|--------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

Обед:

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 1.Капуста тушеная | 40 | 60 | 0,81 | 1,22 | 1,47 | 2,21 | 3,16 | 4,74 | 30,80 | 46,20 | 6,83 | 10,25 |
| 2.Суп-лапша домашняя на кур б-не, с мясом птицы | 150/10 | 180/10 | 3,88 | 4,19 | 5,18 | 5,85 | 7,01 | 8,40 | 95,65 | 109,54 | 0,54 | 0,60 |
| 3.Рыба,тушеная с овощами | 40/20 | 50/25 | 3,20 | 9,75 | 10,59 | 10,59 | 21,70 | 21,70 | 105,00 | 196,18 | 14,53 | 16,96 |
| 4.Пюре картофельное | 120 | 140 | 2,45 | 2,86 | 3,84 | 4,48 | 16,35 | 19,08 | 109,80 | 128,10 | | |
| 5.Напиток из сухофруктов | 150 | 180 | 0,50 | 0,60 | 0,07 | 0,08 | 17,34 | 20,81 | 73,33 | 68,18 | 0,54 | 0,65 |
| 6.Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 20 | 30 | 1,52 | | 0,16 | 0,24 | 9,84 | 14,77 | 47,00 | 70,57 | | |
| | 35 | 45 | 2,31 | 2,28 | 0,42 | 0,54 | 0,42 | 13,85 | 17,84 | 69,23 | | |

Полдник:

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|

Ужин:

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------|---------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 1.Вак балиш с рисом и мясом | 90 | 90 | 7,02 | 7,02 | 10,35 | 10,35 | 28,62 | 28,62 | 234,63 | 234,63 | | |
| 2.Чай с сахаром и лимоном | 150/5/5 | 180/6/7 | 0,10 | 0,13 | 0,02 | 0,03 | 5,18 | 6,23 | 21,78 | 26,48 | 2,24 | 2,83 |