

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»  
Ф.Г. Галиямшина  
«06» марта 2026 года

МЕНЮ 10  
На «06» марта 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	САД					Витамин
		10,5 час	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	195,4	
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65	
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4	6	12,83	122	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	50	0,55	0,1	1,9	12	
2	Суп из овощей с мяс фрик со смет	200/15/6	6,2	4,25	29	179,05	
3	Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,7	3	130	
4	Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159	
5	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,1	25,8	89	
6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Ватрушка с сыром	50	4	5,6	44	237,6	
2	Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51	
3	Омлет натуральный	140	8,5	8,68	13,6	167	
4	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,2	41,4	
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379":

Ф.Г. Галиямшина

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»  
Ф.Г. Галиямшина  
«06» марта 2026 года

МЕНЮ 10  
На «06» марта 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯСЛН					Витамин
		10,5 час	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6	4,9	19,5	146	
2	Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62	
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
1	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45	
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	30	0,33	0,06	1,14	6	
2	Суп из овощей с мяс фрик со смет	150/10/5	4,63	3,17	21,65	133,68	
3	Гуляш из куриной грудки	40/40	5,8	5	2,6	78	
4	Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125	
5	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,1	21,5	87	
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66	
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Ватрушка с сыром	40	3,2	4,4	35	192	
2	Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46	
3	Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155	
4	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,5	34,5	
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47	

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379":

Э.Ф. Галиямшина