

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»  
Э.Ф.Галлямина  
«12» марта 2026 года

МЕНЮ 4

На «13» марта 2026 года

| № п/п                 | Наименование приема пищи                  | САД<br>10,5 час | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>Ден. | Витамин<br>С |
|-----------------------|---|-----------------|------------------|------|----------|----------------|--------------|
|                       |   |                 | белки            | жиры | углеводы |                |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |                 |                  |      |          |                |              |
|                       |   | выход           | белки            | жиры | углеводы | Ккал           | С            |
| 1                     | Каша полбяная молочная с маслом           | 200/3           | 8,2              | 7,9  | 19,2     | 180            |              |
| 2                     | Какао с молоком                           | 180             | 2,42             | 2,58 | 13,61    | 87             |              |
| 3                     | Бутерброд с маслом сливочным              | 25/5            | 1,91             | 4,35 | 12,89    | 99             |              |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> |   |                 |                  |      |          |                |              |
| 1                     | Сок                                       | 125             | 0,9              | 0,08 | 22       | 91             |              |
| <b>ОБЕД</b>           |   |                 |                  |      |          |                |              |
| 1                     | Салат из моркови с яблоками               | 50              | 0,55             | 0,1  | 1,9      | 12             |              |
| 2                     | Щи со свеж капустой, катрофелем, мяс фрик | 200/15/5        | 4,6              | 4,2  | 22       | 144            |              |
| 3                     | Плов из курицы                            | 160             | 12               | 14   | 38,9     | 330            |              |
| 4                     | Компот из свеж яблок                      | 180             | 0,1              | 0,1  | 11,8     | 49             |              |
| 5                     | Хлеб сельский                             | 37,5            | 1,8              | 0,4  | 18       | 82,5           |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |   |                 |                  |      |          |                |              |
| 1                     | Крекер                                    | 10              | 5,8              | 4    | 32       | 187            |              |
| 2                     | Кефир                                     | 110             | 3,68             | 2,75 | 5,07     | 68             |              |
| 3                     | Рагу с курицей                            | 25/120          | 6                | 9,5  | 16,9     | 177            |              |
| 4                     | Чай с сахаром и лимоном                   | 180/5/5         | 0,12             | 0,01 | 10,2     | 41             |              |
| 5                     | Хлеб пшеничный                            | 20              | 1,52             | 0,16 | 9,84     | 47             |              |

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»:

Э.Ф.Галлямина

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»  
Э.Ф.Галлямина  
«12» марта 2026 года

МЕНЮ 5

На «13» марта 2026 года

| № п/п                 | Наименование приема пищи                 | АС Ш<br>10,5 час | Пищевые вещества |      |          | Энерг.<br>Ден. | Витамин<br>С |
|-----------------------|--|------------------|------------------|------|----------|----------------|--------------|
|                       |  |                  | белки            | жиры | углеводы |                |              |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |  |                  |                  |      |          |                |              |
|                       |  | выход            | белки            | жиры | углеводы | Ккал           | С            |
| 1                     | Каша полбяная молочная с маслом          | 150/3            | 6,03             | 5,95 | 14,47    | 136            |              |
| 2                     | Какао с молоком                          | 160              | 2                | 2,2  | 11,3     | 73,3           |              |
| 3                     | Бутерброд с маслом сливочным             | 25/5             | 1,9              | 4,4  | 13       | 99             |              |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b> |  |                  |                  |      |          |                |              |
| 1                     | Сок                                      | 125              | 0,6              | 0,3  | 13       | 57             |              |
| <b>ОБЕД</b>           |  |                  |                  |      |          |                |              |
| 1                     | Салат из моркови с яблоками              | 30               | 0,33             | 0,06 | 1,14     | 6              |              |
| 2                     | Щи со свеж капустой, картофел и мяс фрик | 150/10/5         | 3,45             | 3,15 | 16,5     | 108            |              |
| 3                     | Плов из курицы                           | 130              | 10               | 11,5 | 32       | 272            |              |
| 4                     | Компот из свеж яблок                     | 150              | 0,1              | 0,1  | 10,2     | 42,1           |              |
| 5                     | Хлеб сельский                            | 30               | 1,5              | 0,3  | 14,3     | 66             |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>        |  |                  |                  |      |          |                |              |
| 1                     | Крекер                                   | 10               | 3,8              | 3    | 22       | 130            |              |
| 2                     | Кефир                                    | 100              | 2,3              | 2,5  | 3,6      | 46             |              |
| 3                     | Рагу с курицей                           | 20/100           | 4,97             | 7,86 | 19,9     | 147            |              |
| 4                     | Чай с сахаром и лимоном                  | 160/4            | 0,05             | 0,01 | 4,42     | 18             |              |
| 5                     | Хлеб пшеничный                           | 20               | 1,6              | 0,2  | 9,8      | 47             |              |

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379":

Э.Ф.Галлямина