

МЕНЮ 10

На «17» апреля 2026 года



№ п/п	Наименование приема пищи	САД 10.5 час	Пищевые вещества					С
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С	
ЗАВТРАК								
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		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	12	53.2		
ОБЕД								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.5	3	2	37		
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		
ПОЛДНИК								
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"

Э.Ф.Галлямынина

МЕНЮ 10

На «17» апреля 2026 года



№ п/п	Наименование приема пищи	САД 10.5 час	Пищевые вещества					С
			белки	жиры	углеводы	Ккал	С	
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6	4.95	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		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	Фрукты свежие	85	0.34	0.34	10.2	45		
ОБЕД								
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.3	2	1.2	24		
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		
ПОЛДНИК								
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.Галлямынина