

7 день

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ «Д/с  
«Голбакча» с. Кульшарипово»  
\_\_\_\_\_ Р.А.Илалтдинова

**МЕНЮ**  
**12 мая 2026 г.**

**Завтрак:**

| Наименование блюд                               | Масса Порции |        | Пищевые вещества |      |      |      |          |       | Энергетическая ценность |        | Витамины |      |
|---|--------------|--------|------------------|------|------|------|----------|-------|-------------------------|--------|----------|------|
|   | ясли         | сад    | белки            |      | жиры |      | Углеводы |       | Ккал                    |        | С        |      |
|   |              |        | Я                | С    | Я    | С    | Я        | С     | ясли                    | сад    | ясли     | сад  |
| <i>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</i> | 140/3        | 180/3  | 4,70             | 6,04 | 4,80 | 5,54 | 23,25    | 30,04 | 171,47                  | 214,80 |          |      |
| <i>Кофейный напиток с молоком</i>               | 180/6        | 180/6  | 2,85             | 2,85 | 2,41 | 2,41 | 10,35    | 10,35 | 74,58                   | 74,58  | 1,17     | 1,17 |
| <i>Бутерброд с сыром, маслом сливочным</i>      | 25/5/5       | 30/5/5 | 2,53             | 3,61 | 5,69 | 5,83 | 12,92    | 15,49 | 115,67                  | 128,77 | 0,07     | 0,07 |

**2-ой Завтрак:**

|                      |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|----------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| <i>Фрукты свежие</i> | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
|----------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

**Обед:**

|  |       |       |      |       |      |      |       |       |        |        |      |      |
|--|-------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| <i>Салат из квашенной капусты</i>  | 30    | 50    | 0,21 | 0,35  | 0,03 | 0,05 | 0,57  | 0,95  | 3,6    | 6      | 1,47 | 2,45 |
| <i>Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной</i> | 150/5 | 180/7 | 1,81 | 1,48  | 3,70 | 4,59 | 6,74  | 8,12  | 70,31  | 85,97  | 6,43 | 7,71 |
| <i>Гуляш из отварной птицы</i>   | 30/30 | 40/40 | 9,56 | 12,75 | 5,30 | 7,06 | 2,04  | 2,72  | 92,63  | 123,51 | 2,39 | 3,18 |
| <i>Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным</i>                       | 110/2 | 130/3 | 4,06 | 4,81  | 4,76 | 6,09 | 19,42 | 22,96 | 136,73 | 165,79 | 0,00 | 0,00 |
| <i>Компот из свежих яблок</i>  | 150   | 180   | 0,12 | 0,14  | 0,12 | 0,14 | 20,91 | 25,09 | 85,95  | 103,14 | 0,68 | 0,81 |
| <i>Хлеб пшеничный</i>  | 20    | 30    | 1,52 | 2,28  | 0,16 | 0,24 | 9,84  | 14,77 | 47,00  | 70,57  | 0    | 0    |
| <i>Хлеб ржаной</i>   | 35    | 45    | 2,31 | 2,97  | 0,42 | 0,54 | 13,85 | 17,84 | 69,23  | 89,19  |      |      |

**Полдник:**

|   |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |
|---|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| <i>Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)</i> | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
|---|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|

**Ужин:**

|                             |       |       |       |       |      |      |       |       |        |        |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| <i>Расстегай с рыбой</i>    | 100   | 100   | 11,50 | 11,50 | 9,50 | 9,50 | 25,00 | 25,00 | 220,00 | 220,00 | 0,15  | 0,15  |
| <i>Напиток из шиповника</i> | 150/5 | 180/6 | 0,51  | 0,61  | 0,21 | 0,25 | 5,57  | 6,68  | 26,15  | 31,38  | 75,00 | 90,00 |