

7 день

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Д/с  
«Солнышко» ст. Миннибаево»  
Салахетдинова И.Р.

МЕНЮ  
28 апреля 2026 г.

**Завтрак:**

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

**2-ой Завтрак:**

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

**Обед:**

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

**Полдник:**

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

**Ужин:**

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