5 день Утверждаю
Заведующий МБДОУ»Д\С № 33 « Незабудка»
_____ Н.Н Чайникова

МЕНЮ
5 июня 2026 г.
Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша жидкая молочная гречневая ,с маслом сливочным	140/3	180/3	6,33	4,38	6,19	3,80	24,57	14,36	180,10	225,90	1,15	1,48
Чай без сахара с мармеладом	170/10	180/20	0.07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
Бутерброд с сыром, с 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	10,00	10,00

Обед:

Салат из зеленого горошка к/с	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
Суп гороховый с картофелем,с мясными фрикадельками	150/10	180/10										
Тефтели мясные			5,29	5,95	4,33	4,97	10,00	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
Рагу из овощей												
Компот из свежих фруктов												
Хлеб ржаной	50	70	5,79	8,10	5,21	7,29	5,629,	7,87	92,46	129,4	0,04	0,06
	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	83	12,29	162,2	4	14,3	17,8
	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	9	202,8		7
									32,89	6	6,16	7,40
	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,20	39,47		
										89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Кондитерское изделие(сушки)	20	20	2,18	1,09	0,26		13,76	15,28	33	66,20	0	0

Ужин:

Рыба тушеная с овощами	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	14,00	21,70	22,30	196,18	245,00	0	0
Пюре картофельное												
Чай с сахаром и лимоном	120	140										
Хлеб пшеничный	150/5/5	180/6/7	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
	20	35	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	0	0	2,24	2,83
									21,78	26,48		
			1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22			0,00	0,00
									47,00	82,25		