

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 5 «Колокольчик»  
Т.А. Волобуева

## МЕНЮ

2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С
		белки	жиры	Угл-ды		
		сад	сад	сад		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,04	5,54	30,04	214,80	
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
---------------	-----	------	------	------	-------	-------

Обед:

Салат из квашенной капусты	50	0 0,35	0,05	0,95	6	2,45
Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	180/7	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71
Гуляш из отварной птицы	40/40	12,75	7,06	2,72	123,51	3,18
Макаронные изделия отварные, с маслом сливочным	130/3	4,81	6,09	22,96	165,79	0,00
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	0
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	

Полдник:

Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
--	-----	------	------	------	-------	------

Ужин:

Расстегай с рыбой	100	11,50	9,50	25,00	220,00	0,15
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	90,00