

МБДОУ детский сад комбинированного вида № 37 «Родничок»



**МЕНЮ**

**для санаторных групп  
на 7 апреля 2026 года**

**ЗАВТРАК**

Каша полбяная молочная с маслом (180/5/140/5 гр.) (220,52/175,20Ккал.)  
Какао с молоком (180 гр.) (90,78Ккал.)  
Бутерброд с маслом (30/5гр.) (111,68Ккал.)  
Йогурт и мед с малиной (180/150 гр.) (92,76,66Ккал.)

**10 часов**

Сок (200/200 гр.) (84,80/84,80Ккал.)

**ОБЕД**

Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами (60/40гр.) (51,96/34,64Ккал.)  
Борщ со свежей капустой, картофелем, на мясном бульоне, с мясом говядины,  
со сметаной (180/150гр.) (100,80/85,14Ккал.)  
Гуляш и отварной говядины (40/30гр.) (176,80/152,60Ккал.)  
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (130/110гр.) (218,47/170,14Ккал.)  
Компот из свежих яблок (180/150гр.) (103,1485,95Ккал.)  
Хлеб ржаной (50/35гр.) (99,10/69,23Ккал.)  
Хлеб пшеничный (40/30гр.) (94/70,57Ккал.)

**Уплотненный  
Полдник**

Ряженка (200/180гр.) (102,22Ккал.)  
Королевская ватрушка (150/130гр.) (404/350,13 Ккал.)  
Чай с сахаром и лимоном (180/150 гр.) (26,48/21,78Ккал.)  
Фрукты (150/150гр.) (144/144 Ккал.)

**МЕНЮ**

**для общеразвивающих групп  
на 7 апреля 2026 года**

**ЗАВТРАК**

Каша полбяная молочная с маслом (180/3-140/3 гр.) (207,32/162,00Ккал.)  
Какао с молоком (180/180 гр.) (90,78/90,78Ккал.)  
Бутерброд с маслом (30/5гр./25/5гр.) (120,67/107,57Ккал.)

**10 часов**

Сок (200-200гр.) (84,80/84,80Ккал.)

**ОБЕД**

Салат картофельный с морковью и соевыми огурцами (60/40гр.) (51,96/34,64Ккал.)  
Борщ со свежей капустой, картофелем, на мясном бульоне,  
со сметаной (180/7гр-150/5.) (85,97/70,31Ккал.)  
Гуляш из отварной говядины (40/30гр.) (176,8/132,6Ккал.)  
Каша гречневая рассыпчатая  
с маслом сливочным (130 110гр.) (205,27/170,14Ккал.)  
Компот из свежих яблок (180/150гр.) (103,14/85,95Ккал.)  
Хлеб ржаной (45/35гр.) (89,19/69,23Ккал.)  
Хлеб пшеничный (25/20гр.) (58,75Ккал.)

**Уплотненный  
ПОЛДНИК**

Ряженка (180гр/150гр.) (92Ккал.)  
Королевская ватрушка (130/20гр.) (404Ккал.)  
Чай с сахаром (180 гр.) (26,48Ккал.)

Заведующая  
Повар  
Мед. работник

М.П.



Садыкова М.Р.  
Кандлаурова И.Н.  
Кузина С.А.