

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ
30 апреля 2026 г.

Завтрак:



Наименование блюдо	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 пшенная молочная с маслом сливочным		180/3		5,17		5,33		24,92		184,24		0,00
Чай с молоком, сахаром		180/6		3,03		2,40		10,48		75,76		1,38
Бутерброд с сыром,с маслом сливочным		30/5/5		3,61		5,83		15,49		128,77		0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты		100		0,90		0,20		8,10		43,00		60,00
--------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	-------

Обед:

Салат из моркови с сахаром		60		1,22		2,21		4,74		46,20		10,25
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы		180/10		4,19		5,85		8,40		109,54		0,60
Рыба, тушеная с овощами		50/25		9,75		10,59		21,70		196,18		
Пюре картофельное		140		2,86		4,48		19,08		128,10		16,96
Напиток из сухофруктов		180		0,60		0,08		20,81		68,18		0,65
Хлеб пшеничный		30		2,28		0,24		14,77		70,57		
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		13,85		69,23		

Полдник:

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

Ужин:

Вак балиш с рисом и мясом		90		7,02		10,35		28,62		234,63		
Чай с сахаром и лимоном		180/6/ 7		0,13		0,03		6,23		26,48		2,83