



Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Утверждаю

Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Завтрак:

Наименование блюда	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 пшеничная молочная с маслом сливочным		180/3		7,73		5,60		39,81		241,16		0,86
Какао с молоком		180/6		3,67		3,19		10,87		90,78		1,43
Бутерброд с маслом сливочным		30/5		2,29		4,50		15,49		111,68		

2-ой Завтрак:

Сок		200		1,0		0,00		20,20		84,80		4,0
-----	--	-----	--	-----	--	------	--	-------	--	-------	--	-----

Обед:

Салат из моркови с сахаром		60		0,82		3,13		5,15		51,96		7,20
Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном булье- не, со сметаной		180/7		1,48		4,59		8,12		85,97		7,71
Гуляш из отварной говядины		40/40										
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3		11,64		13,43		2,31		176,80		0,74
Кисель		180		7,62		4,16		34,47		205,27		0
Хлеб пшеничный		35		0,54		0,09		16,18		75,24		0,99
Хлеб ржаной		45		2,66		0,28		17,22		82,25		0,00
				2,97		0,54		17,84		89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(ряженка)		180		5,22		4,50		7,56		92,00		0,45
Кондитерское изделие(вафли)		20		0,75		6,10		12,50		108,50		0

Ужин:

Королевская ватрушка		120/30		18,44		10,96		58,36		404,00		
Чай с сахаром и лимоном		180/6/ 7		0,13		0,03		6,23		26,48		2,83