



5 день

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ

8 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 жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным | | 180/3 | | 4,38 | | 3,80 | | 14,36 | | 225,90 | | 1,48 |
| Чай без сахара с мармеладом | | 180/20 | | 0,09 | | 0,02 | | 23,84 | | 96,30 | | 0,03 |
| Бутерброд с сыром, с 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 зеленого горошка к/с | | 50 | | 1,49 | | 2,59 | | 3,13 | | 41,80 | | |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками | | 180/10 | | 5,95 | | 4,97 | | 11,98 | | 126,35 | | 4,24 |
| Тефтели мясные | | 70 | | 8,10 | | 7,29 | | 7,87 | | 129,44 | | 0,06 |
| Рагу из овощей | | 150 | | 2,53 | | 15,70 | | 12,29 | | 202,86 | | 17,87 |
| Компот из свежих фруктов | | 180 | | 0,20 | | 0,11 | | 8,93 | | 39,47 | | 7,40 |
| Хлеб ржаной | | 45 | | 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(сушки) | | 20 | | 1,09 | | | | 15,28 | | 66,20 | | 0 |

Ужин:

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------------|--|------|--|-------|--|-------|--|--------|--|-------|
| Рыба тушеная с овощами | | 50/25 | | 9,75 | | 14,00 | | 22,30 | | 245,00 | | 0 |
| Пюре картофельное | | 140 | | 2,86 | | 4,48 | | 19,08 | | 128,10 | | 16,96 |
| Чай с сахаром и лимоном | | 180/6 /7 | | 0,13 | | 0,03 | | 6,23 | | 26,48 | | 2,83 |
| Хлеб пшеничный | | 35 | | 2,66 | | 0,28 | | 17,22 | | 82,25 | | 0,00 |