

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»  
Л.Ф. Тухбатуллина

МЕНЮ  
9 июня 2026 г.  
Завтрак:

| Наименование<br>блюда                          | Масса<br>Порции |        | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|--|-----------------|--------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|  | ясли            | сад    | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|  |                 |        | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| Каша ячневая<br>молочная с маслом<br>сливочным |                 | 180/3  |                  | 6,04 |      | 5,54 |        | 30,04 |                            | 214,80 |         |      |
| Кофейный напиток с<br>молоком                  |                 | 180/6  |                  | 2,85 |      | 2,41 |        | 10,35 |                            | 74,58  |         | 1,17 |
| Бутерброд с сыром,<br>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<br>капусты   |  | 50    |  | 0,35  |  | 0,05 |  | 0,95  |  | 6      |  | 2,45 |
| Борщ со свежей<br>капустой, с<br>картофелем на<br>курином бульоне, со<br>сметаной |  | 180/7 |  | 1,48  |  | 4,59 |  | 8,12  |  | 85,97  |  | 7,71 |
| Гуляш из отварной<br>птицы  |  | 40/40 |  | 12,75 |  | 7,06 |  | 2,72  |  | 123,51 |  | 3,18 |
| Макаронные изделия<br>отварные, с маслом<br>сливочным                             |  | 130/3 |  | 4,81  |  | 6,09 |  | 22,96 |  | 165,79 |  | 0,00 |
| Компот из свежих<br>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<br>напиток (напиток<br>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<br>шиповника |  | 180/6 |  | 0,61  |  | 0,25 |  | 6,68  |  | 31,38  |  | 90,00 |