

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»
Э.Ф.Галлямшина
«09» июля 2026 года

МЕНЮ 10
На «10» июля 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	ЯСЛИ	Пищевые вещества					Витамин
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы	ккал	С	
	ЗАВТРАК	выход						
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150/3	6	4,95	19,5	146		
2	Кофейный напиток с молоком	165/7	1,16	1,28	11,4	62		
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	3,5	5,95	12,9	119,6		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	10,2	45		
	ОБЕД							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2	1,2	24		
2	Суп из овощей с мяс фрик со смет	150//10/5	4,63	3,17	21,65	133,68		
3	Гуляш из куриной грудки	40/40	5,8	5	2,6	78		
4	Рис отварной с овощами	110	4,4	4	17,8	125		
5	Компот из урюка	150	0,15	0,1	21,5	87		
6	Хлеб сельский	30	1,5	0,3	14,3	66		
	ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с сыром	40	3,2	4,4	35	192		
2	Молоко кипяченое	100	2,3	2,5	3,6	46		
3	Омлет натуральный	130	7,89	8,06	12,63	155		
4	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	0,09	0,01	8,5	34,5		
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,8	47		

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379":
Э.Ф.Галлямшина

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 379»
Э.Ф.Галлямшина
«09» июля 2026 года

МЕНЮ 10
На «10» июля 2026 года

№ п/п	Наименование приема пищи	САД	Пищевые вещества					Витамин
		10,5 час.	белки	жиры	углеводы	ккал	С	
	ЗАВТРАК	выход						
1	Каша пшеничная молочная с маслом	200/3	8	6,6	26	195,4		
2	Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65		
3	Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	4	6	12,83	122		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	12	53,2		
	ОБЕД							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3	2	37		
2	Суп из овощей с мяс фрик со смет	200/15/6	6,2	4,25	29	179,05		
3	Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	5,7	3	130		
4	Рис отварной с овощами	130	5,5	5	23	159		
5	Компот из урюка	180	0,18	0,1	25,8	89		
6	Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
	ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с сыром	50	4	5,6	44	237,6		
2	Молоко кипяченое	110	2,5	2,75	4	51		
3	Омлет натуральный	140	8,5	8,68	13,6	167		
4	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,2	41,4		
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,36	9,84	47		

Заведующий МАДОУ "Детский сад №379":
Э.Ф.Галлямшина