

2 день

618891

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №30

«Снегурочка»

/Г. Р. Хисамова/

МЕНЮ
28.07.2026 г.Завтрак:

Наименование блюد	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергети ческая 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	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

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

Обед:

Огурцы свежие порционно	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,60	6,00	1,47	2,43
Борщ со свежей капустой, с картофе- лем на мясном булье- не, со сметаной	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
Гуляш из отварной говядины	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0	0
Кисель	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
Хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,20	0,28	12,30	17,22	58,75	82,25	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
Кондитерское изделие(вафли)	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0	0

Ужин:

Королевская ватрушка	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
Чай с сахаром и лимоном	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83

МЕНЮ для аллергических групп

28.07.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергети ческая ценность		Витамин	
		сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
				С		С		С		сад		сад
Каша пшеничная на воде(без сахара)		180		2,29		0,5		30,29		97,2		0,19
Чай черный (без сахара)		180		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03
Хлеб ржаной		40		2,64		0,48		15,84		79,20		
Масло сливочное порционно		3		0,02		2.18		0,04		19,80		

2-ой Завтрак:

Сок		200		1,0		0,00		20,20		85,34	4,0
-----	--	-----	--	-----	--	------	--	-------	--	-------	-----

Обед:

Салат из зеленого горошка		50		1,49		2,59		3,13		41,80	
Борщ со свежей капусты,с картофелем на мясном бульоне,со сметаной		180/7		1,48		4,59		8,12		85,97	7,71
Гуляш из отварной говядины		40/40		11,64		13,43		2,31		176,80	0,74
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		130/3		7,62		4,16		13,43		205,27	0,00
Компот из изюма		180/45		0,31 2,97		0,07 0,54		26,87 17,82		109,96 89,10	0,00
Хлеб ржаной											

Полдник:

Кисломолочный напиток		180		5,22		4,50		7,56		92,00	0,54
Хлебцы		10		1,19		1,04		7,24		36,20	0,06

Ужин:

Рагу из овощей с филе грудок индейки		130,20		9,70		15,15		10,34		219	15,3
Чай с курагой (без сахара)		180/10		0,06		0,02		0,02		0,00	0,03
Хлеб ржаной)		40		2,64		0,48		15.84		79,20	