

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №30
«Снегурочка»
/Г. Р. Хисамова/

МЕНЮ для аллергических групп
06.08.2026 г.

Завтрак:

Наименование блюد	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Каша пшенная на воде(без сахара)		180		4,46		4,12		27,21		163,80		9,20
Чай черный (без сахара) с яблоком		180/10		0,11		0,06		1,99		4,70		1,03
Бутерброд с сыром, с ржаным хлебом		30/10		4,61		3,02		11,88		93,73		0,07
Масло сливочное порционно		3		0,02		2,18		0,04		19,80		0,00

2-ой Завтрак:

Фрукты		100		0,40		0,40		9,80		44,00		10,00
--------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	-------	--	-------

Обед:

Салат из капусты тушенной		60		0,84		3,05		5,41		52,44		19,47
Суп с рисовой лапшой с картофелем, на бульоне из индейки		180		1,94		2,04		12,57		85,14		5,94
Гуляш из отварной индейки		40/40		12,75		7,06		2,72		123,51		3,18
Пюре картофельное		140		2,38		2,60		19,18		118,63		17,50
Напиток из сухофруктов(без сахара)		180		0,60		0,08		16,81		71,52		0,65
Хлеб ржаной		45		2,97		0,54		17,84		89,19		0,00

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)		180		5,22		4,50		7,56		192,00		0,54
-------------------------------	--	-----	--	------	--	------	--	------	--	--------	--	------

Ужин:

Вакбалиш с рисом и мясом		90,00		7,02		10,35		28,62		234,63		0,00
Чай (без сахара) с курагой		180/10		0,06		0,02		0,02		0,00		0,03

МЕНЮ
06.08.2026 г.Завтрак:

Наименование блюد	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал	сад	ясли	сад
			я	с	я	с	я	с				
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0,00	0,00
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,04	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00
--------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

Салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,56	5,22	2,03	4,50	3,61	7,56	34,96	92,00	10,25	0,54
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10	180/10	3,88	4,19	5,18	5,85	7,01	8,40	95,65	109,54	0,54	0,60
Рыба, тушеная с овощами	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	10,59	21,70	21,70	105,00	196,18		
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	0,42	13,85	17,84	69,23		

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
----------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Ужин:

Вак балиш с рисом и мясом	90	90	7,02	7,02	10,35	10,35	28,62	28,62	234,63	234,63		
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83