



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 37 «Сказка»  
Маркина Л.П.

4 день

МЕНЮ  
02.07.2026

Завтрак:

| Наименование блюд                           | Масса<br>Порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|------|--------|----------------------------|--------------|
|                                             |                 | белки            | жиры | Угл-ды |                            |              |
|                                             |                 | сад              | сад  | сад    |                            |              |
| Каша ячневая молочная с<br>маслом сливочным | 180/3           | 6,04             | 5,54 | 30,04  | 214,80                     |              |
| Кофейный напиток с молоком                  | 180/6           | 2,85             | 2,41 | 5,99   | 74,58                      | 1,17         |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным             | 30/5            | 2,29             | 4,50 | 15,49  | 111,68                     |              |

2-ой Завтрак:

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

Обед:

|                                                                            |       |       |       |       |        |      |
|----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| Салат из свеклы с яблоками                                                 | 60    | 0,65  | 3,1   | 3,86  | 46,02  |      |
| Щи со свежей капустой,с<br>картофелем на бульоне из<br>индейки,со сметаной | 180/7 | 1,36  | 4,59  | 4,77  | 70,02  | 8,00 |
| Индейка тушеная с овощами<br>по-татарски                                   | 40/30 | 10,76 | 10,11 | 19,42 | 150,93 | 5,03 |
| Макаронные изделия<br>отварные,с маслом<br>сливочным                       | 130/3 | 4,81  | 6,09  | 22,96 | 165,79 | 0,00 |
| Компот из урюка                                                            | 180   | 0,40  | 0,02  | 16,60 | 68,20  | 2,44 |
| Хлеб пшеничный                                                             | 35    | 2,66  | 0,28  | 17,22 | 82,25  |      |
| Хлеб ржаной                                                                | 45    | 2,97  | 0,54  | 17,84 | 89,19  | 0,00 |

Полдник:

|                                                 |     |      |      |      |       |      |
|-------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|
| Кисломолочный напиток<br>(напиток ацидофильный) | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 92,00 | 0,54 |
|-------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|------|

Ужин:

|                                            |        |       |       |       |        |      |
|--------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|
| Запеканка творожная с<br>молоком сгущённым | 130/20 | 24,20 | 20,06 | 32,78 | 408,20 | 0,54 |
| Чай с сахаром                              | 180/6  | 0,06  | 0,02  | 6,02  | 24,10  | 0,03 |