



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

МЕНЮ
23.07.2026 г

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		белки	жиры	Угл-ды		
		сад	сад	сад	сад	сад
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	5,17	5,33	24,92	184,24	0,00
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	0,07

2-ой Завтрак:

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

Обед:

Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	10,25
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10	4,19	5,85	8,40	109,54	0,60
Рыба, тушеная с овощами	50/25	9,75	10,59	21,70	196,18	16,96
Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	0,65
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57	
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	13,85	69,23	

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------

Ужин:

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