

9 день

Директор МБДОУ «ЦРР- д/с № 57 «Соловушка»

Е.С. Зиганшина

## МЕНЮ

23.07.2026 г.

Завтрак:

| Наименование<br>блюد                           | Масса<br>Порции |        | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергети<br>ческая<br>ценность |        | Витамин |      |
|------------------------------------------------|-----------------|--------|------------------|------|------|------|--------|-------|--------------------------------|--------|---------|------|
|                                                | ясли            | сад    | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                           |        | С       |      |
|                                                |                 |        | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                           | сад    | ясли    | сад  |
| Каша пшенная<br>молочная с маслом<br>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,<br>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,с<br>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<br>капусты с морковью                      | 40     | 60     | 0,56 | 0,84 | 2,03  | 3,05  | 3,61  | 5,41  | 34,96  | 52,44  | 10,25 | 10,25 |
| Суп-лапша домашняя<br>на курином бульоне,<br>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<br>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 | 16,9  |
| Напиток из<br>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  | 13,85 | 17,84 | 69,23  | 89,19  |       |       |

Полдник:

|                                  |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный<br>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<br>мясом | 90      | 90      | 7,02 | 7,02 | 10,35 | 10,35 | 28,62 | 28,62 | 234,63 | 234,63 |      |      |
| Чай с сахаром и<br>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 |