

10 день

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

Е.С. Зиганшина

## МЕНЮ

24.07.2026 г.

Завтрак:

| Наименование<br>блюد                           | Масса<br>Порции |              | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|------------------------------------------------|-----------------|--------------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|                                                | ясли            | сад          | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|                                                |                 |              | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| Каша рисовая<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3        | 4,17             | 5,35 | 4,69 | 5,41 | 30,01  | 38,57 | 179,40                     | 225,00 | 0,67    | 0,86 |
| Чай с сахаром, с<br>яблоком                    | 170/6/<br>10    | 180/6/<br>10 | 0,11             | 0,11 | 0,06 | 0,06 | 6,99   | 6,99  | 28,70                      | 28,70  | 1,03    | 1,03 |
| Бутерброд с маслом<br>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 | 1,00 | 1,00 |  |  | 20,20 | 20,20 | 84,80 | 84,80 | 4,00 | 4,00 |
|-----|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|                                                            |     |     |       |       |      |       |       |       |        |        |      |      |
|------------------------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Салат из моркови с<br>сахаром                              | 40  | 60  | 0,52  | 0,78  | 0,04 | 0,06  | 3,16  | 4,74  | 15,60  | 23,40  |      |      |
| Суп картофельный с<br>пшённой крупой на<br>курином бульоне | 150 | 180 | 0,98  | 1,18  | 1,36 | 1,36  | 6,06  | 7,27  | 42,88  | 51,45  | 4,13 | 4,95 |
| Жаркое по-домашнему<br>из отварной птицы                   | 150 | 200 | 11,75 | 15,67 | 7,98 | 10,64 | 14,70 | 19,60 | 177,15 | 236,20 | 0,54 | 0,72 |
| Компот из свежих<br>фруктов                                | 150 | 180 | 0,17  | 0,20  | 0,09 | 0,11  | 7,44  | 8,93  | 32,89  | 39,47  | 6,16 | 7,40 |
| Хлеб пшеничный                                             | 20  | 30  | 1,52  | 2,28  | 0,16 | 0,24  | 9,84  | 14,77 | 47,00  | 70,57  | 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<br>напиток(кефир)  | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 83,00  | 90,00  | 1,05 | 1,26 |
| Кондитерское<br>изделие(пряники) | 35  | 35  | 2,07 | 2,07 | 1,65 | 1,65 | 26,25 | 26,25 | 128,10 | 128,10 | 0,00 | 0,00 |

Ужин:

|                                  |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|----------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Сырники из творога с<br>повидлом | 100/30 | 120/30 | 18,90 | 22,66 | 14,54 | 17,45 | 31,68 | 34,00 | 329,00 | 379,80 | 0,46  | 0,46  |
| Напиток из<br>шиповника          | 150/5  | 180/6  | 0,50  | 0,61  | 0,21  | 0,25  | 5,57  | 6,68  | 26,15  | 31,38  | 75,00 | 90,00 |