6 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 3
_____ Багманова Р.А.

МЕНЮ
20.07 2026 г

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,24	5,45	4,60	5,30	22,61	29,08	149,26	186,30	0,82	0,00
Чай с молоком, с 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 маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,60		

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,00	1,00	0	0	20,20	20,20	84,80	84,80	2,20	4,00

Обед:

Помидоры свежие порционно	30	50	0,86	1,44	1,85	3,09	2,41	4,02	29,79	49,65	2,79	4,65
Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками	150/10	180/10	3,61	4,93	2,87	3,80	10,55	12,68	90,56	114,56	5,19	6,18
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20	120/30	8,88	10,16	9,20	10,45	18,73	21,01	179,14	201,98	0,50	0,65
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	71,52	0,54	0,65
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	150	180	4,58	5,22	4,08	4,50	7,58	8,64	85,00	96,30	1,95	2,34
Кондитерское изделие (печенье)		20		1,28		3,36		13,70		90,20		0

Ужин:

Омлет натуральный	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0,28
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,31	47,00	58,81	0,00	0,00
Чай с сахаром с яблоками	150/5/10	180/6/10	0,09	0,11	0,20	0,06	5,99	6,99	24,70	28,70	1,02	1,03