

Утверждаю
 Директор МБДОУ «ЦРР-д/с №4
 «Дружба» г.Альметьевска
 Ягафарова Г.Ф.

МЕНЮ №1

на 13 июля

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
1.Каша геркулесовая молочная с масл слив	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
2.Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
3.Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
--------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

1.Салат из капусты с морковью	30	50	0,86	0,45	1,85	2,35	2,41	2,97	29,79	34,80	2,79	
2.Суп картофельный с клецками на кур б-не	150	180	2,58	3,10	2,86	3,44	11,27	13,53	89,36	107,24	3,45	4,14
3.Плов из отварной птицы	150	200	12,71	11,19	7,85	10,93	26,80	31,80	229,00	282,55	4,52	0,18
4.Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	2,85	0,81
5.Хлеб пшеничный	30	35	2,28	1,90	0,24	0,20	14,77	12,30	70,57	58,75	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,10		

Полдник:

1.Кисломолоч напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
2.Кондит. изделие		20		1,50		1,96		14,88		83,40		

Ужин:

1.Котлеты рыбные	50	70	6,41	8,99	3,41	4,26	5,58	7,82	72,63	101,72	0,33	0,46
2.Пюре картофельное с маслом сливочным	120	140	2,47	2,88	6,01	6,65	16,39	19,12	129,60	147,90	14,53	16,96
3.Чай с сахаром	150/5	180/6	0,06	0,06	0,02	0,02	5,01	6,01	19,95	23,94	0,03	0,03
4.Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	70,57	82,25	0,00	0,00