

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

МЕНЮ №8  
На 22 июля 2026 г.

Завтрак :

| Наименование блюд                        | Масса Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая ценность |        | Витамин С |      |
|------------------------------------------|--------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|-------------------------|--------|-----------|------|
|                                          | ясли         | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                    |        | ясли      | сад  |
|                                          |              |       | Я                | С    | Я    | С    | Я      | С     | ясли                    | сад    |           |      |
| 1.Каша геркулесовая молочная с маслом сл | 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.Какао с молоком                        | 180/6        | 180/6 | 3,67             | 3,67 | 3,19 | 3,19 | 10,87  | 10,87 | 90,78                   | 90,78  | 1,43      | 1,43 |
| 3.Бутерброд с маслом сливочным           | 25/5         | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                   | 111,68 |           | 1,43 |

2-ой Завтрак:

|     |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 20,20 | 20,20 | 84,80 | 84,80 | 4,00 | 4,00 |
|-----|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|

Обед:

|                                                 |              |              |              |              |              |              |               |                |                |                |      |      |
|-------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|------|------|
| 1.Винегрет овощной                              | 40           | 60           | 0,56         | 0,84         | 4,02         | 6,02         | 2,92          | 4,37           | 50,04          | 75,06          |      |      |
| 2.Щи с мясными фрикадельками,со сметаной        | 150/10<br>/5 | 180/1<br>0/7 | 3,18         | 3,24         | 4,89         | 5,19         | 5,00          | 5,07           | 81,56          | 84,80          | 9,54 | 9,54 |
| 3.Тефтели мясные в томатном соусе               | 45/15        | 60/20        | 5,39         | 7,18         | 5,32         | 7,09         | 6,26          | 8,34           | 94,39          | 125,85         | 0,40 | 0,53 |
| 4.Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 110/2        | 130/3        | 6,45         | 7,62         | 3,13         | 4,16         | 29,16         | 34,47          | 170,14         | 205,27         |      |      |
| 5.Компот из урюка                               | 150          | 180          | 0,35         | 0,40         | 0,02         | 0,02         | 13,83         | 16,60          | 56,83          | 68,20          | 0,00 | 2,44 |
| 6.Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной                 | 20<br>35     | 30<br>45     | 1,52<br>2,31 | 2,28<br>2,97 | 0,16<br>0,42 | 0,24<br>0,54 | 9,84<br>13,85 | 14,77<br>17,84 | 47,00<br>69,23 | 70,57<br>89,19 |      |      |

Полдник:

|                         |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|-------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 1.Кисломолочный напиток | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,54 |
| 2.Сушки                 | 20  | 20  | 2,14 | 2,14 | 0,24 | 0,24 | 14,24 | 14,24 | 67,80 | 68,80 | 0,00 | 0,00 |

Ужин:

|                               |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|-------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| 1.Пудинг творожный с повидлом | 110/20 | 130/20 | 16,73 | 16,72 | 11,84 | 15,51 | 39,76 | 39,76 | 330,50 | 360,20 | 0,21 | 0,34 |
| 2.Чай с сахаром               | 150/5  | 180/6  | 0,05  | 0,06  | 0,02  | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |