

МЕНЮ

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №1 "Карусель"

Т.Ю.Замоткина

Сад

26 мая 2026 г.

Но- мер реп	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
	Завтрак								
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,47	2,26	4,4	0,33	22,63	144,8	4,9
-	Батон	30	2,31	0	0,9	0,9	15,99	80,86	0
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06	0,07
	Какао с молоком	200,00	3,18	2,9	3,08	0,3	14,19	93,78	7,12
	Итого за 'Завтрак'		12,59	7,79	11,04	1,53	52,81	354,5	12,09
	Второй завтрак								
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10
	Итого за 'Второй завтрак'		0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	10
	Обед								
26/2	Суп-пюре из моркови	200	2,55	1,45	3,98	0,12	9,82	82,09	9,89
34/2	Гренки (сухарики)	5	0,43	0	0,05	0,05	2,56	12,65	0
	Капуста тушеная с мясом	150	11,4	8,89	11,33	0,17	15,28	202,5	24,16
15/10	Напиток из шиповника	200	0,48	0	0,18	0,21	24,49	93,43	73,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,76	89,92	0
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0,36	12,51	58,01	0
	Итого за 'Обед'		19,48	10,34	16,17	1,18	83,42	538,6	107,85
	Полдник								
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	100	5,87	5,33	14,41	9,83	4,03	167,3	1,53
	Крендель с сахаром	70	5,49	0,93	10,99	0,59	57,64	345,7	0
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,11	34,81	12
	Итого за 'Полдник'		11,39	6,26	25,42	10,43	70,78	547,9	13,53
	Итого за день		43,86	24,39	53,03	13,53	218,6	1490	143,47
	Содержание, % от калорийности		12		33		55		