

Утверждаю

и. о. заведующий
МБДОУ "Детский сад № 13 "Светлячок"
_____ /Горобчук Т. В./

МЕНЮ
2 июля 2026 г.

Сад 10,5 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	180	4,36	4,59	15,22	119,69
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,20	2,28	25,20
Итого		13,10	15,31	32,84	321,28
II Завтрак					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59
Итого		0,39	0,39	9,51	45,59
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,66	3,62	2,74	47,33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,69	6,78	16,32	153,33
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18,22	18,33	4,21	254,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,29	0,19	15,05	71,05
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,52
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,08	0,08	10,13	42,08
Итого		36,11	33,94	90,19	812,56
Полдник					
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,58	2,76	15,31	97,43
ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ С ТВОРОГОМ	80	12,34	2,28	4,95	90,57
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60
ЛИМОН	5	0,05	0,01	0,15	1,65
Итого		15,09	5,07	25,93	211,25
Всего		64,69	54,71	158,47	1 390,68

Медицинская сестра _____ Селезнева О.В.

Зав. производством (шеф-повар) _____ Здорова О.И.