Заведующий МБДОУ «Ромашка»
Утверждаю: Петрова Е.К.
Дата: «13» марта 2026 г.
Меню

| 5день | Выход | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 0,095 | 0,095 | 8,40 | 8,40 | 15,05 | 15,05 | 1,69 | 1,69 | 175,47 | 175,47 |
| Икра кабачковая | 0,040 | 0,050 | 0,32 | 0,40 | 1,88 | 2,35 | 2,28 | 2,85 | 28,32 | 35,40 |
| Чай с лимоном | 0,150 | 0,180 | 0,09 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | 7,76 | 9,32 | 31,22 | 37,46 |
| Масло сливочное | 0,003 | 0,003 | 0,00 | 0,00 | 2,18 | 2,18 | 0,04 | 0,04 | 19,80 | 19,80 |
| Батон | 0,020 | 0,030 | 2,10 | 3,30 | 0,90 | 1,50 | 8,70 | 13,20 | 54,80 | 82,20 |
| **Второй завтрак** | | | | | | | | | | |
| Бананы | 0,155 | 0,160 | 0,65 | 0,67 | 0,65 | 0,67 | 15,82 | 16,33 | 71,04 | 73,33 |
| **Обед** | | | | | | | | | | |
| Икра морковная | 0,030 | 0,040 | 0,66 | 0,88 | 1,38 | 1,84 | 3,27 | 4,35 | 28,11 | 37,48 |
| Суп картофельный с клецками | 0,160 | 0,180 | 1,34 | 1,51 | 2,15 | 2,42 | 7,77 | 8,74 | 55,84 | 62,82 |
| Фрикадельки мясные в соусе (50/50) | 0,070 | 0,100 | 5,71 | 8,15 | 5,74 | 8,20 | 5,23 | 7,47 | 95,67 | 136,67 |
| Каша ячневая рассыпчатая | 0,100 | 0,110 | 5,74 | 6,31 | 4,06 | 4,47 | 25,76 | 28,34 | 162,50 | 178,75 |
| Компот из свежих яблок | 0,150 | 0,170 | 0,12 | 0,14 | 0,12 | 0,14 | 17,91 | 20,30 | 73,20 | 82,96 |
| Хлеб пшеничный | 0,010 | 0,010 | 1,10 | 1,10 | 0,50 | 0,50 | 4,40 | 4,40 | 27,40 | 27,40 |
| Хлеб ржаной | 0,032 | 0,040 | 1,92 | 2,40 | 0,32 | 0,40 | 14,24 | 17,80 | 69,44 | 86,80 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | |
| Кекс "Детский" | 0,050 | 0,050 | 2,91 | 2,91 | 9,13 | 9,13 | 25,01 | 25,01 | 194,00 | 194,00 |
| Вареники ленивые | 0,110 | 0,160 | 11,38 | 16,55 | 15,59 | 22,68 | 18,84 | 27,41 | 265,91 | 386,78 |
| Соус молочный (сладкий) | 0,040 | 0,080 | 0,78 | 1,56 | 1,80 | 3,60 | 5,30 | 10,60 | 40,60 | 81,20 |
| Напиток кисломолочный | 0,180 | 0,180 | 5,22 | 5,22 | 4,50 | 4,50 | 7,38 | 7,38 | 91,00 | 91,00 |
| **итого** | | | 48,434 | 59,609 | 65,960 | 79,634 | 171,399 | 205,222 | 1484,317 | 1789,522 |
| ***Специалист по питанию* Сенив М.В.** | | | | | | | | | | |
| ***Повар* Бибик О.С.** | | | | | | | | | | |