

МЕНЮ на питание детей 3 – 7 лет (VI день)

МБДОУ детский сад № 153

на « 10 » 11 2025 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детским садом № 153
Е.Е. Максеенкова

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)	200	4,5	5	31,0	187	0,19	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	Итого:	420	10,98	8,58	66,62	389,0	1,63	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
	Итого:	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8	7,29	
	Гуляш из отварной курицы	50/30	14,35	1,17	6,88	95	-	
	Рис отварной	150	3,6	4,3	37,5	203,55	-	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,4	-	25	103	0,36	
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	690	27,93	15,57	95,26	633,5	12,40	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28	-	
	Итого:	190	9,9	6,33	37,6	248,28	1,2	
Ужин								
	Творожная запеканка	130	18,1	13,1	33,56	324	0,42	
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45	0,09	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	
	Итого:	410	19,3	17,55	52,83	445,65	0,77	
Итого за VI день:		1840	68,61	48,03	262,41	1758,83	18,00	