

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 19 » 12 2025 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	2,9	4,95	36,2	201,25		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработан: Учреждением Российской Академии Медицинских наук
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		
	Итого	425	8,51	12,63	70,77	434,45	1,17	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
	Итого	100,0	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
Обед	Суп харчо	200	4,2	4,45	17,9	128,3	7,6	
	Котлета мясная	50	13,1	2,9	11,0	123,4	-	
	Овощи тушеные	150	3,0	4,48	12,1	100,53	8,1	
	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	790	23,56	17,47	82,58	581,93	21,22	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	Итого:	190	7,68	5,98	27,32	197,0	1,2	
Ужин:	Омлет натуральный	105	15,3	14,19	93,1	559,1	1,6	
	Чай с сахаром	180	-	-	0,12	2,52	0,02	
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,6	68,2		
	Итого:	410	15,30	14,19	105,1	561,62	1,62	
Итого за V день:		1847	55,59	50,27	295,87	1818,40	27,21	