

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 18 » 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 манная молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,2	3,9	26,0	153,0	1,2	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, разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	Итого:	435	12,82	14,13	61,51	422,0	2,71	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4	2,0	
	Итого:	100	0,3	0,3	31,0	130,0	4,2	
Обед:	Борщ со сметаной на кур /б-не	200	1,6	5,5	9,8	104,0	8,23	
	Картошка тушеная с куриным мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Итого:	640	16,55	19,78	73,6	544	28,6	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Гренка из пшеничного хлеба	40	3,95	4,06	27,24	161	-	
	Итого:	190	8,95	9,76	34,44	262	1,2	
Ужин:	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	
	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	
	Чай с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	
	Итого:	410	10,3	11,92	69,13	424,65	0,43	
Итого за IV день:		1815	48,92	55,89	269,68	1782,65	41,14	