

# МЕНЮ на питание детей 3 – 7 лет (XIV день)

МБДОУ детский сад № 153

на « 19 » 03 2026 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детским садом № 153

Е.Е. Макеевкова

| Прием пищи         | Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С   | № рецептуры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                                                |              | Б                    | Ж             | У            |                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Завтрак            | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным     | 200          | 4,4                  | 4,7           | 29,8         | 178,1                          |             | 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 исследовательский институт питания РАМН Ред. |
|                    | Какао с молоком                                | 180          | 3,67                 | 3,19          | 15,82        | 107                            | 1,43        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Батон нарезной                                 | 40           | 3                    | 1,2           | 20,6         | 114,4                          | -           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Масло сливочное                                | 5            | 0,04                 | 4,2           | 0,07         | 33                             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Соль йодированная                              | 1            |                      |               |              |                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>425</b>   | <b>11,11</b>         | <b>13,29</b>  | <b>66,29</b> | <b>432,5</b>                   | <b>1,43</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 завтрак          | Яблоко печеное                                 | 100          | 0,4                  | 0,4           | 31           | 130                            | 4,2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>    | <b>31</b>    | <b>130</b>                     | <b>4,2</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Обед:              | Свекла отварная дольками                       | 50           | 1,50                 | 1,60          | 4,80         | 39,80                          | 37,90       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Суп лапша с курицей                            | 200          | 2,27                 | 4,2           | 9,5          | 84,8                           | 0,4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Голубцы ленивые с куриным мясом                | 150          | 13,2                 | 8,5           | 18,9         | 205,3                          | 18,8        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Компот из сухофруктов без сахара               | 180          | 0,4                  | 0,018         | 23,6         | 45,8                           | 0,4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Хлеб ржаной                                    | 30           | 1,40                 | 0,47          | 7,80         | 42,00                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Соль йодированная                              | 1            |                      |               |              |                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>610</b>   | <b>18,77</b>         | <b>14,788</b> | <b>64,6</b>  | <b>417,7</b>                   | <b>57,5</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Полдник            | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%         | 150          | 4,35                 | 3,75          | 6,00         | 75,00                          | 1,05        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Вафли                                          | 33           | 2,9                  | 3,9           | 29,7         | 166,7                          |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>183</b>   | <b>7,25</b>          | <b>7,65</b>   | <b>35,7</b>  | <b>241,7</b>                   | <b>1,05</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Ужин:              | Салат из моркови с сахаром                     | 50           | 0,6                  | 3             | 3,3          | 39,8                           | 2,4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Запеканка рисовая с творогом и повидлом 150/30 | 150          | 9,1                  | 7,47          | 49,86        | 303                            | 0,08        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Повидло                                        | 30           | 0,17                 |               | 21,48        | 86,5                           | 0,4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Чай с сахаром                                  | 180          | 0,1                  | 0,018         | 6,3          | 25,75                          | 1,4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | Соль йодированная                              | 1            |                      |               |              |                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>410</b>   | <b>9,97</b>          | <b>10,49</b>  | <b>80,94</b> | <b>455,05</b>                  | <b>4,28</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Итого за XIV день: |                                                | 1735         | 47,5                 | 46,6          | 278,53       | 1676,99                        | 68,46       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |