

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 20 » 02 2026 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 ячневая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания
	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	10,11	11,78	65,57	415,2	1,17	
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	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	
	Суп крестьянский со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	680	19,51	13,89	82,93	530,75	32,98	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Хлеб пшеничный	40	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	Итого :	190	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,7	-	
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,45	5,3	32,6	211,25	-	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,02	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	460	23,23	11,06	70,1	477,25	17,42	
Итого за XV день:		1917	63,9	51,23	273,6	1816,7	54,77	