

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 18 » 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 рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	200	2,9	4,95	36,2	201,25		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработан: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания РАМН Ред. Тутельян В.А. № 299, 2016
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	-	
	Соль йодированная	1						
	Итого:	420	8,75	8,56	71,16	406,65	1,17	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	1,10	
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40	1,10	
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	
	Свекольник со сметаной	200	4,9	2,8	10,86	88,78	5,4	
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	25	6,8	19,95	240,9	8,2	
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,018	25	101,7	0,36	
	Хлеб ржаной	15	0,70	0,22	3,90	21,00		
	Батон нарезной	15	1,1	0,45	7,7	42,9	-	
	Соль йодированная	1						
	Итого:	660	33,1	12,788	71,91	538,98	30,16	
Полдник	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6	2,5	
	Печенье	30	2,9	3,9	29,7	166,7		
	Итого:	210	3,01	3,9	38,61	193,3	2,5	
Ужин	Винегрет	150	2,1	9,3	12,6	142,2	15,5	
	Суфле куриное	70	11,5	12,1	2,1	163,3	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,018	6,3	25,75	1,4	
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00		
	Соль йодированная	1						
	Итого:	430	15,1	21,888	28,8	373,25	16,92	
Итого заXIII день:		1830	60,46	47,2	220,58	1554,58	25,9	