

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 17 » 09 2025 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детским садом № 153

Е.Е. Максимова

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	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, разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания РАМН Ред. Тутельян В.А. № 299, 2016
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	
	Хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	20,12	96	-	
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2		
	Итого	427	8,51	12,63	70,77	434,45	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	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2	7,1	
	Жаркое по-домашнему	180	25,0	6,8	19,9	240,0	1,8	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0	0,36	
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,1	25,6		
	Итого:	660	30,39	15,47	73,48	559,75	14,01	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Хлеб пшеничный	30	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	210	7,1	8,4	28,5	267,8	1,2	
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,7	2,5	4,5	42,95	17,4	
	Котлета рыбная любительская	50	9,4	2,96	7,5	94,5	2,4	
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35	0,7	
	Рис отварной	130	3,12	3,7	32,5	176,11	-	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	12,2	49,5	3,0	
	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого:	490	15,62	10,84	69,1	436,91	23,5	
Итого за XIII день:		1892	62,12	47,34	251,95	1741,31	41,88	