

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 09 » 04 2026 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детским садом № 153
Е.Е. Макеев
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		
	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						
	Итого:	425	11,11	13,29	66,29	432,5	1,43	
2 завтрак	Яблоко печеное	100	0,4	0,4	31	130	4,2	
	Итого:	100	0,4	0,4	31	130	4,2	
Обед:	Свекла отварная кусочком	50	1,50	1,60	4,80	39,80	37,90	
	Суп вермишелевый на кур бульоне	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						
	Итого:	610	18,77	14,788	64,6	417,7	57,5	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	140	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	
	Вафли	28	2,9	3,9	29,7	166,7		
	Итого:	168	7,25	7,65	35,7	241,7	1,05	
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						
	Итого:	410	9,97	10,49	80,94	455,05	4,28	
Итого за XIV день:		1735	47,5	46,6	278,53	1676,99	68,46	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов, сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработан: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский институт питания РАМН Ред. Тютельян В.А. № 299,