

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 29 » 04 2026 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
детским садом № 153  
*Е.Е. Максимова*  
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 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 технологических нормативов, сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательский
	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						
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>8,75</b>	<b>8,56</b>	<b>71,16</b>	<b>406,65</b>	<b>1,17</b>	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	1,10	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>42,40</b>	<b>1,10</b>	
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	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						
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>33,1</b>	<b>12,788</b>	<b>71,91</b>	<b>538,98</b>	<b>30,16</b>	
	Полдник	Чай с лимоном 175/5	180	0,11	0,018	8,91	26,6	2,5
Печенье		40	2,9	3,9	29,7	166,7		
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>3,01</b>	<b>3,9</b>	<b>38,61</b>	<b>193,3</b>	<b>2,5</b>	
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						
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>15,1</b>	<b>21,888</b>	<b>28,8</b>	<b>373,25</b>	<b>16,92</b>	
<b>Итого заXIII день:</b>		<b>1830</b>	<b>60,46</b>	<b>47,2</b>	<b>220,58</b>	<b>1554,58</b>	<b>25,9</b>	