

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 12 » 01 2026 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детским садом № 153

Е.Е. Максенкова

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	5,97	5,5	17,1	142,4	0,9	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.
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78		
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0	1,17	
	Итого:	427	13,62	16,15	46,55	393,6	2,07	
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	Салат из свеклы с раст. маслом	40	0,7	3,04	4,18	46,95	4,75	
	Пци на мясном б-нс со сметаной свежей капустой, картофелем	200	1,6	6,7	6,9	71,0	17,7	
	Плов с мясом	200	20,4	18,7	33,9	386,7	0,96	
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0,01	31,7	127,9	0,13	
	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Итого:	670	25,82	28,89	93,48	714,65	23,54	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Печенье пром.	25	2,0	4,2	21,0	131,0	-	
	Итого:	175	7,0	9,9	28,2	232,0	1,2	
Ужин	Гречка отварная с сахаром	150	21,13	17,3	31,68	367,5	1,1	
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,30	15,0	78		
	Итого:	370	22,28	19,3	52,47	497,75	4,96	
Итого за I день:		1827	69,22	74,24	230,8	1880,4	33,77	