

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 30 » 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			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	<b>200</b>	4,4	4,7	29,8	178,1		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 институт питания РАМН Ред. Тутельян В.А. № 299,
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Батон нарезной	<b>40</b>	3	1,2	20,6	114,4	-	
	Масло сливочное	<b>5</b>	0,04	4,2	0,07	33		
	Соль йодированная	<b>1</b>						
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,11</b>	<b>13,29</b>	<b>66,29</b>	<b>432,5</b>	<b>1,43</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко печеное	<b>100</b>	0,4	0,4	31	130	4,2	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>31</b>	<b>130</b>	<b>4,2</b>	
<b>Обед:</b>	Свекла отварная дольками	<b>50</b>	1,50	1,60	4,80	39,80	37,90	
	Суп лапша на курином б-не	<b>200</b>	2,27	4,2	9,5	84,8	0,4	
	Голубцы ленивые с куриным мясом	<b>150</b>	13,2	8,5	18,9	205,3	18,8	
	Компот из сухофруктов без сахара	<b>180</b>	0,4	0,018	23,6	45,8	0,4	
	Хлеб ржаной	<b>30</b>	1,40	0,47	7,80	42,00		
	Соль йодированная	<b>1</b>						
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>18,77</b>	<b>14,788</b>	<b>64,6</b>	<b>417,7</b>	<b>57,5</b>	
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%	<b>150</b>	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	
	Печенье	<b>40</b>	2,9	3,9	29,7	166,7		
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>7,25</b>	<b>7,65</b>	<b>35,7</b>	<b>241,7</b>	<b>1,05</b>	
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови с сахаром	<b>50</b>	0,6	3	3,3	39,8	2,4	
	Запеканка рисовая с творогом и повидлом 150/30	<b>150</b>	9,1	7,47	49,86	303	0,08	
	Повидло	<b>30</b>	0,17		21,48	86,5	0,4	
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,1	0,018	6,3	25,75	1,4	
	Соль йодированная	<b>1</b>						
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>9,97</b>	<b>10,49</b>	<b>80,94</b>	<b>455,05</b>	<b>4,28</b>	
<b>Итого за XIV день:</b>		<b>1735</b>	<b>47,5</b>	<b>46,6</b>	<b>278,53</b>	<b>1676,99</b>	<b>68,46</b>	