

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 24 » 02 2026 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детским садом № 153

Е.Е. Макеевкова

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	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. Тутельян В.А. № 299, 2016
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0	1,44	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	5,82	6,93	20,01	163	0,07	
	Итого:	435	14,12	14,33	66,51	451	1,51	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,8	-	16,1	67,4	4,1	
	Итого:	100	0,8	-	16,1	67,4	4,1	
Обед	Салат из моркови с раст. маслом	50	0,6	3,05	3,3	43,2	0,24	
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,35	3,77	13,89	107,9	6,6	
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	
	Капуста тушеная	130	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	
	Компот из яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,0		
	Итого :	670	19,78	25,93	70,83	619,6	8,75	
Полдник	Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%	150	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Печенье	30	3,88	2,36	26,15	141	-	
	Итого:	180	8,88	8,06	33,35	242	1,2	
Ужин	Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,46	2,2	2,9	31,7	11,6	
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	
	Чай черн. с сахаром	180	0	0	12	48	0,02	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2		
	Итого:	480	15,59	10,62	52,32	365,9	30,01	
Итого за II день		1975	59,17	58,94	239,11	1745,9	45,57	