

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 10 » 04 2026 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детским садом № 153

Е.Е. Макеевкова

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	200	4,25	4,95	34,8	201,25		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	114,4	-	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,08	
	Соль йодированная	1						
	Итого:		430	12,42	11,51	69,76	442,65	1,25
2 завтрак	Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания	100	0,50	0,10	10,10	42,40	1,10	
	Итого:	100	0,50	0,10	10,10	42,40	1,10	
Обед	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50,05	3,4	
	Суп картофельный с рисовой крупой на кур. б-н	200	2,1	4,2	15,7	121,95	7	
	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 50/30	80	8,3	7,3	6,5	126	0,22	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	33,5	211,25		
	Компот из свежих яблок и изюма	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						
	Итого:		670	21,5	19,788	98,5	674,85	10,98
	Полдник	Кисель	180	0,14	-	24,1	97,92	21,9
Батон нарезной		40	5,6	5,1	34,1	205,1		
Итого:		220	5,74	5,1	58,2	303,02	21,9	
Ужин:	Салат из моркови с раст. мас.	50	0,7	2,5	4,5	43,7	16,2	
	Тефтели из рыбы паровые с соусом 50/30	80	7,51	2,67	7,53	84,25	0,86	
	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,68	118,95	15,8	
	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						
	Итого:		470	12,41	9,858	43,81	314,65	34,26
Итого за XV день:		1920	52,57	46,38	280,37	1777,57	69,49	

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. Тутельян В.А. № 299, 2016