

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

МБДОУ детский сад № 153

на « 30 » 01 2026 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детским садом № 153

Е.Е. Макеевкова



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.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	4,5	4,1	31,0	182	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,17	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	
	Масло сливочное	5	0,03	5,0	0,05	46,2	-	
	Итого	425	10,11	11,78	65,57	415,2	1,17	
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	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,02	50,05	3,36..	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,1	5,4	13,8	114	9,7	
	Тефтели из рыбы паровые	70	10,8	0,9	6,2	66,5	0,05	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	
	Компот из сухофрукты	180	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6	-	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0	-	
	Итого:	680	19,51	13,89	82,93	530,75	32,98	
Полдник	Кисломолочный продукт	150	5,0	5,7	7,2	101,0	1,2	
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1	-	
	Итого :	220	10,1	14,5	44,9	351,1	1,2	
Ужин:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,5	4,3	42,95	17,4	
	Котлета куриная	70	13,1	2,9	11,0	123,7	-	
	Гречка отварная со слив. маслом	130	7,45	5,3	32,6	211,25	-	
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48	0,02	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2	-	
	Итого:	460	23,23	11,06	70,1	477,25	17,42	
Итого за XV день:		1917	63,9	51,23	273,6	1816,7	54,77	