



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Белоярский детский сад «Теремок»



Н.И. Купчина

МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 9 июля 2025 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша жидкая молочная рисовая	150/200	66,2/92,9 ккал.
	бутерброд с сыром	30-10/40-10	60-53,7/80-53,7 ккал.
	какао с молоком	160/200	100,1/133,4 ккал.
всего завтрак		350гр./450гр.	280,0/360,0 ккал.
2-ой завтрак	кефир	120/160	68,6/90,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		120гр./160гр.	68,6/90,0 ккал.
обед	огурец порционный	30/50	4,2/7,0 ккал.
	борщ с фасолью	150/180	83,0/96,0 ккал.
	запеканка картофельная с говядиной	180/220	319,79/373,93 ккал.
	соус красный основной	20/40	14,16/28,32 ккал.
	компот из смеси с/ф	150/250	60,8/101,25 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4/55,5 ккал.
всего обед		570гр./790гр.	526,35/662,0 ккал.
уплотнённый полдник	запеканка из творога с морковью	150/200	249,1/333,3 ккал.
	чай с лимоном и сахаром	200/250	27,9/34,9 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80 ккал.
	яблоко	100/100	90/90 ккал.
всего уплотнённый полдник		480гр./590гр.	427,0/538,2 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1520гр.	1301,95 ккал.
	дети от 3-х до 7-ми лет	1990гр.	1650,2 ккал.