

Заведующий МБДОУ  
Белоярский детский сад «Теремок»  
Н.А. Куцубина

## МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 29 августа 2025 г.

| приём пищи                      | наименование блюда                | вес блюда            | энергетическая<br>ценность |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------|----------------------------|
| завтрак                         | каша вязкая молочная<br>пшеничная | 150/160              | 73,11/113,10 ккал          |
|                                 | какао с молоком                   | 170/200              | 110,59/133,4 ккал.         |
|                                 | бутерброд с маслом                | 30-5/40-5            | 60-33,5/80-33,5 ккал.      |
|                                 |                                   | <b>355гр./405гр.</b> | <b>277,20/360,0 ккал.</b>  |
| всего завтрак                   |                                   |                      |                            |
| 2-ой завтрак                    | яблоко                            | 100/120              | 70,09/90,0 ккал.           |
| всего 2-ой<br>завтрак           |                                   | <b>100/120</b>       | <b>70,0/90,0 ккал.</b>     |
| обед                            | салат из отварной свёклы          | 30/50                | 22,9/ 38,2 ккал.           |
|                                 | суп из овощей                     | 150/180              | 53,4/64,08 ккал.           |
|                                 | гуляш из мяса птицы               | 50/70                | 164,2/220,55 ккал.         |
|                                 | макароны отварные                 | 110/130              | 144,3/170,6 ккал.          |
|                                 | компот из смеси с/ф               | 150/200              | 60,8/ 81,07 ккал.          |
|                                 | хлеб ржано-пшеничный              | 40/50                | 44,4/55,5 ккал.            |
|                                 |                                   | <b>530гр./680гр.</b> | <b>490,0/630,0 ккал.</b>   |
| всего обед                      |                                   |                      |                            |
| уплотнённый<br>полдник          | пудинг из творога с яблоками      | 130/150              | 273,1/361,77 ккал.         |
|                                 | чай с молоком и сахаром           | 200/250              | 50,9/63,63 ккал.           |
|                                 | груша                             | 100/100              | 36,0/40,0 ккал.            |
|                                 | хлеб пшеничный                    | 30/40                | 60,0/80,0 ккал.            |
|                                 |                                   | <b>460гр./540гр.</b> | <b>420,0/545,4 ккал</b>    |
| всего<br>уплотнённый<br>полдник |                                   |                      |                            |
| итого день                      | дети до 3-х лет                   | <b>1445гр.</b>       | <b>1257,20 ккал.</b>       |
|                                 | дети от 3-х до 7-ми лет           | <b>1745гр.</b>       | <b>1625,40 ккал.</b>       |