

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Теремок»

Н.А. Кузубина

МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 1 ноября 2025г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	130/150	187,3/233,7 ккал.
	чай без сахара	150/200	0,5/1,4 ккал.
	мармелад	40/40	52,2/52,5
	хлеб пшеничный	30/40	60,0/80,0 ккал.
всего завтрак		350гр./430гр.	300,0/367,60 ккал.
2-ой завтрак	яблоко	100/110	72,0/90,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100гр./110гр.	72,0/90,0 ккал.
обед	салат из свёклы с курагой и изюмом	30/50	36,7/61,2 ккал.
	суп картофельный с горохом	150/200	99,9/133,1 ккал.
	капуста тушёная с мясом	80/110	202,8/253,5 ккал.
	картофельное пюре	110/130	74,3 /92,3 ккал.
	компот из яблок	150/200	31,9/ 42,5 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4 /55,5 ккал.
всего обед		560гр./730гр.	490,0/638,1 ккал.
уплотнённый полдник	омлет с морковью	160/190	165,6/259,9 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80
	чай со смородиной и сахаром	200/250	22,6/28,3 ккал.
	печенье	60/60	171,8/171,8 ккал.
всего уплотнённый полдник		450гр./540гр.	420,0/540,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1460 гр.	1282,0 ккал.
	дети от 3-х до 7-ми лет	1810 гр.	1635,70 ккал.