

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Теремок»

Н.А.Кудубина

МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 20 января 2026 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша вязкая молочная кукурузная	150/180	203,47/246,54 ккал.
	чай без сахара	160/200	0,53/1,4 ккал.
	бутерброд с повидлом	30-10/40-20	60-16/80-32,06 ккал.
всего завтрак		350гр./440 гр.	280/360 ккал.
2-ой завтрак	сок яблочный осветлённый	100/120	75,5/90,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100гр./120 гр.	75,0/90,0 ккал.
обед	салат из моркови и яблок	30/50	37,2/61,8 ккал.
	суп с рыбными консервами	150/200	96,0/116,7 ккал.
	плов с курицей	160/200	251,73/315,0 ккал.
	компот из смеси с/ф	150/200	60,8/81,0 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4 /55,5 ккал.
всего обед		530гр./700гр.	490,1/630,0 ккал.
уплотнённый полдник	омлет натуральный	150/250	225,2/375,10 ккал.
	чай со смородиной и сахаром	250/250	38,5/38,5ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80ккал.
	вафля	20/20	104/104 ккал.
всего уплотнённый полдник		450гр./560гр.	427,7/597,60 ккал
итого день	дети до 3-х лет	1430гр.	1273,3 ккал.
	дети от 3-х до 7-ми лет	1820гр.	1677,60 ккал.