

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

МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 21 января 2026 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.