

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ

Белоярский детский сад «Теремок»

Н.А. Купубина

МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 23 января 2026 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша молочная «Дружба»	130/150	83,5/125,6 ккал.
	чай без сахара	150/200	0,5/1,4ккал.
	мармелад	40/45	136,0/153,0 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80 ккал.
всего завтрак		350гр./435гр.	280,0/360,0 ккал.
2-ой завтрак	напиток из шиповника	150/200	67,34/90,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		150/200	67,34/90,0 ккал.
обед	кукуруза сахарная	30/50	57,1/95,2 ккал.
	свекольник	150/200	86,3/115,1 ккал.
	котлеты из курицы	50/70	84,3/ 118,8 ккал.
	горошница	120/150	158,2/204,8 ккал.
	кисель из облепихи	150/200	54,1/ 58,8 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4 /55,5 ккал.
всего обед		540гр./720г	484,40/648,0ккал.
уплотнённый полдник	запеканка из творога	160/200	219,34/311,1 ккал.
	соус молочный натуральный	40/40	95,4/95,4ккал.
	чай с сахаром	200/250	26,8/33,5 ккал.
	груша	100/100	20,0/20,0 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60,0/80,0 ккал.
всего уплотнённый полдник		530гр./630г	421,54/540,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1570гр.	1253,28 ккал.
	дети от3-х до 7-ми лет	1945гр.	1638,0 ккал.