

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 Белооярский детский сад «Теремок»
 Н.А. Кукубина



МБДОУ Белооярский детский сад «Теремок»

меню на 13 марта 2026 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша жидкая молочная рисовая	130/150	102,0/ 137,4 ккал.
	кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86,0 ккал.
	яйцо	40/40	56,6/56,6 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80 ккал.
всего завтрак		350гр./430г	277,5/360,0 ккал.
2-ой завтрак	напиток из шиповника	150/200	67,5/90,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		150гр./200гр.	67,5/90,0 ккал.
обед	огурец порционный	30/50	4,2/7,0 ккал.
	суп крестьянский с крупой	150/180	126,6/151,9 ккал.
	жаркое по- домашнему	160/200	270,7/350,4 ккал.
	кисель из облепихи	150/200	44,1/58,8 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4/55,5 ккал.
всего обед		530гр./680гр.	490,0/623,6 ккал.
уплотнённый полдник	ленивые вареники с маслом	150/200	305,2/406,9 ккал.
	чай с сахаром	200/250	26,8/ 33,5 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80 ккал.
	апельсин	100/100	28,0/28,0 ккал.
всего уплотнённый полдник		480гр./590гр.	420,0/548,4 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1510гр.	1255,0 ккал.
	дети от 3-х до 7-ми лет	1900гр.	1622,0 ккал.