



МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 16 марта 2026 г.

Приём пищи	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	130/150	104,5/137,4 ккал.
	яйцо	40/40	56,6/56,6 ккал.
	кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/ 86,0 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80 ккал.
всего завтрак		350гр./430гр.	280,0/360,0 ккал.
2-ой завтрак	напиток из шиповника	140/200	63,0/90,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		140гр./200гр.	63,0/90,0 ккал.
обед	икра кабачковая	30/50	42,9/ 71,5 ккал.
	рассольник «Ленинградский»	150/200	94,2/125,5 ккал.
	биточки из говядины	50/70	158,1/162,69 ккал.
	каша гречневая рассыпчатая	110/130	157,35/143,99 ккал.
	соус красный основной	20/40	14,16/28,32 ккал.
	компот из смеси сухофруктов	150/200	31,9/ 42,5 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4/55,5 ккал.
всего обед		550гр./740г	526,35/630,0 ккал.
уплотнённый полдник	каша молочная ячневая	130/150	175,7/231,0 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80 ккал.
	булочка «школьная»	60/60	175,5 /175,5ккал.
	чай с сахаром	200/250	26,8/33,5 ккал.
	апельсин	100/100	12/20 ккал.
всего уплотнённый полдник		520гр./600гр.	450,0/540,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1560гр.	1319,35 ккал.
	дети от3-х до 7-ми лет	1970гр.	1620,0 ккал.