



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Белоярский детский сад «Теремок»  
И.А. Кудубина



**МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»**

меню на 18 марта 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             |                                    | <b>350гр./450гр.</b> | <b>280,0/360,0 ккал.</b>  |
| 2-ой завтрак              | кефир                              | 120/160              | 68,6/90,0 ккал.           |
| всего 2-ой завтрак        |                                    | <b>120гр./160гр.</b> | <b>68,6/90,0 ккал.</b>    |
| 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 яблок                    | 150/250              | 60,8/ 101,25 ккал.        |
|                           | хлеб ржано-пшеничный               | 40/50                | 44,4 /55,5 ккал.          |
| всего обед                |                                    | <b>570гр./790гр.</b> | <b>526,35/662,0 ккал.</b> |
| 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 |                                    | <b>480гр./590гр.</b> | <b>427,0/538,2 ккал</b>   |
| итого день                | дети до 3-х лет                    | <b>1520гр.</b>       | <b>1301,95 ккал.</b>      |
|                           | дети от 3-х до 7-ми лет            | <b>1990гр.</b>       | <b>1650,2 ккал.</b>       |