



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Белоарский детский сад «Теремок»

Н.А.Кудубина



МБДОУ Белоарский детский сад «Теремок»

меню на 19 марта 2026 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша вязкая молочная овсяная	140/160	109,1/160,5 ккал.
	бутерброд с маслом	30-5/40-5	60-33,5/80-33,5 ккал.
	кофейный напиток с молоком	180/200	77,4/86,00 ккал.
всего завтрак		355гр./405гр.	280/360 ккал.
2-ой завтрак	сок персиковый с мякотью	100/120	75,6/90 ккал.
всего 2-ой завтрак		100/120	75,6/90,0 ккал.
обед	салат из свёклы отварной	30/50	22,9/38,0 ккал.
	щи св.капусты со сметаной	150/200	69,2/92,2 ккал.
	котлеты рыбные (минтай)	50/70	57,2/80,0 ккал.
	рис отварной	100/130	149,5 /176,4 ккал.
	соус молочный натуральный	20/40	47,7/95,4 ккал
	компот из яблок	150/200	31,9/ 42,5ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4 /55,5 ккал.
всего обед		540гр./740г	422,80/580 ккал.
уплотнённый полдник	рагу из курицы	150/200	163,56/216,45 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80 ккал.
	чай без сахара	200/250	1,4/1,75 ккал.
	пряник	40/50	148,8/186,0 ккал.
всего уплотнённый полдник		420гр./540г	373,76/484,2 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1415гр.	1152,16 ккал.
	дети от3-х до 7-ми лет	1805гр.	1514,20 ккал.