



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Белоярский детский сад «Теремок»

НА ЖУБУБИНА



**МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»**

меню на 20 марта 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.               |
| <b>всего завтрак</b>             |                           | <b>350гр./435гр.</b> | <b>280,0/360,0 ккал.</b>  |
| 2-ой завтрак                     | напиток из шиповника      | 150/200              | 67,34/90,0 ккал.          |
| <b>всего 2-ой завтрак</b>        |                           | <b>150/200</b>       | <b>67,34/90,0 ккал.</b>   |
| 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.          |
| <b>всего обед</b>                |                           | <b>540гр./720г</b>   | <b>484,40/648,0ккал.</b>  |
| 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.           |
| <b>всего уплотнённый полдник</b> |                           | <b>530гр./630г</b>   | <b>421,54/540,0 ккал.</b> |
| итого день                       | дети до 3-х лет           | <b>1570гр.</b>       | <b>1253,28 ккал.</b>      |
|                                  | дети от3-х до 7-ми лет    | <b>1945гр.</b>       | <b>1638,0 ккал.</b>       |