

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

Белоярский детский сад «Теремок»

Н.А. Куцубина

**МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»**

меню на 14 мая 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.
<b>всего завтрак</b>		<b>355гр./405гр.</b>	<b>280/360 ккал.</b>
2-ой завтрак	сок персиковый с мякотью	100/120	75,6/90 ккал.
<b>всего 2-ой завтрак</b>		<b>100/120</b>	<b>75,6/90,0 ккал.</b>
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.
<b>всего обед</b>		<b>540гр./740г</b>	<b>422,80/580 ккал.</b>
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.
<b>всего уплотнённый полдник</b>		<b>420гр./540г</b>	<b>373,76/484,2 ккал.</b>
итого день	дети до 3-х лет	<b>1415гр.</b>	<b>1152,16 ккал.</b>
	дети от3-х до 7-ми лет	<b>1805гр.</b>	<b>1514,20 ккал.</b>