

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Белоярский детский сад «Теремок»

Н.А.Кудубина

МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 22 июня 2026 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	130/150	187,3/233,7 ккал.
	чай без сахара	150/200	0,5/1,4 ккал.
	мармелад	40/40	52,2/52,5
	хлеб пшеничный	30/40	60,0/80,0 ккал.
всего завтрак		350гр./430гр.	300,0/367,60 ккал.
2-ой завтрак	яблоко	100/110	72,0/90,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100гр./110гр.	72,0/90,0 ккал.
обед	салат из свёклы с курагой и изюмом	30/50	36,7/61,2 ккал.
	суп картофельный с горохом	150/200	99,9/133,1 ккал.
	капуста тушёная с мясом	80/110	202,8/253,5 ккал.
	картофельное пюре	110/130	74,3 /92,3 ккал.
	компот из яблок	150/200	31,9/ 42,5 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4 /55,5 ккал.
всего обед		560гр./730гр.	490,0/638,1 ккал.
уплотнённый полдник	омлет с морковью	160/190	165,6/259,9 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80
	чай со смородиной и сахаром	200/250	22,6/28,3 ккал.
	печенье	60/60	171,8/171,8 ккал.
всего уплотнённый полдник		450гр./540гр.	420,0/540,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1460 гр.	1282,0 ккал.
	дети от 3-х до 7-ми лет	1810 гр.	1635,70 ккал.