

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Теремок»
Н.А.Кудубина



МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 23 июня 2026 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша вязкая молочная пшеничная	150/160	73,11/113,10 ккал
	какао с молоком	170/200	110,59/133,4 ккал.
	бутерброд с маслом	30-5/40-5	60-33,5/80-33,5 ккал.
всего завтрак		355гр./405гр.	277,20/360,0 ккал.
2-ой завтрак	яблоко	100/120	70,09/90,0 ккал.
всего 2-ой завтрак		100/120	70,0/90,0 ккал.
обед	салат из белокочанной капусты с морковью	30/50	22,9/ 38,2 ккал.
	суп из овощей	150/180	53,4/64,08 ккал.
	гуляш из мяса птицы	50/70	164,2/220,55 ккал.
	макароны отварные	110/130	144,3/170,6 ккал.
	компот из смеси с/ф	150/200	60,8/ 81,07 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4/55,5 ккал.
всего обед		530гр./680гр.	490,0/630,0 ккал.
уплотнённый полдник	пудинг из творога с яблоками	130/150	273,1/361,77 ккал.
	чай с молоком и сахаром	200/250	50,9/63,63 ккал.
	груша	100/100	36,0/40,0 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60,0/80,0 ккал.
всего уплотнённый полдник		460гр./540гр.	420,0/545,4 ккал
итого день	дети до 3-х лет	1445гр.	1257,20 ккал.
	дети от 3-х до 7-ми лет	1745гр.	1625,40 ккал.