

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
Белоярский детский сад «Теремок»

Н.А.Кудубина

МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»

меню на 25 июня 2026 г.

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша молочная манная	150/180	173,5/240,4 ккал
	чай без сахара	150/160	0,5/0,6 ккал.
	бутерброд с повидлом	30-20/40-20	60-32/80-32 ккал.
всего завтрак		350гр./400гр.	266,0/353,0 ккал.
2-ой завтрак	сок абрикосовый с мякотью	100/130	70/90 ккал.
всего 2-ой завтрак		100гр./130гр.	70/90 ккал.
обед	икра кабачковая	30/50	23,4/ 39,0 ккал.
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/ 180	128,7/ 154,44 ккал.
	тефтели рыбные (минтай)	50/70	102,8/ 143,9 ккал.
	пюре картофельное	110/130	158,8/ 194,7 ккал.
	компот из яблок	150/200	31,9/ 42,5 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4/ 55,5 ккал.
всего обед		530гр./680гр.	490,0/630,04 ккал.
уплотнённый полдник	суп молочный с рисом	150/200 гр.	114,20/207,50 ккал.
	чай с сахаром	150/200	26,8/33,5 ккал.
	яблоко	100/100	42,0/42,0 ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60,0/80,0 ккал.
	булочка «ванильная»	60/60	177,0/177,0
всего уплотнённый полдник		490гр./600гр.	420,0/540,0 ккал.
итого день	дети до 3-х лет	1470гр.	1246,0 ккал.
	дети от 3-х до 7-ми лет	1810гр.	1613,04 ккал.