

УТВЕРЖДЕНО  
 Заведующей МБДОУ  
 Белоярский детский сад «Теремок»



И. В. Кувшина

**МБДОУ Белоярский детский сад «Теремок»**

**меню на 31 марта 2025 г.**

приём пищи	наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность
завтрак	каша вязкая молочная кукурузная	150/180	203,47/246,54 ккал.
	чай без сахара	160/200	0,53/1,4 ккал.
	бутерброд с повидлом	30-10/40-20	60-16/80-32,06 ккал.
<b>всего завтрак</b>		<b>350гр./440 гр.</b>	<b>280/360 ккал.</b>
2-ой завтрак	сок яблочный осветлённый	100/120	75,5/90,0 ккал.
<b>всего 2-ой завтрак</b>		<b>100гр./120 гр.</b>	<b>75,0/90,0 ккал.</b>
обед	салат из моркови и яблок	30/50	37,2/61,8 ккал.
	суп с рыбными консервами	150/200	96,0/116,7 ккал.
	плов с курицей	160/200	251,73/315,0 ккал.
	компот из смеси с/ф	150/200	60,8/81,0 ккал.
	хлеб ржано-пшеничный	40/50	44,4 /55,5 ккал.
<b>всего обед</b>		<b>530гр./700гр.</b>	<b>490,1/630,0 ккал.</b>
уплотнённый полдник	омлет натуральный	150/250	225,2/375,10 ккал.
	чай со смородиной и сахаром	250/250	38,5/38,5ккал.
	хлеб пшеничный	30/40	60/80ккал.
	вафля	20/20	104/104 ккал.
<b>всего уплотнённый полдник</b>		<b>450гр./560гр.</b>	<b>427,7/597,60 ккал</b>
итого день	дети до 3-х лет	<b>1430гр.</b>	<b>1273,3 ккал.</b>
	дети от 3-х до 7-ми лет	<b>1820гр.</b>	<b>1677,60 ккал.</b>