



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

Т.И. Мурашко

## Ежедневное меню

День: 18.03.2026г.

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	2,78	4,4	18,7	125,4	0,8	199
	Яйцо вареное	40	0,2	0,41	0,4	3,74		7
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	414,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>5,66</b>	<b>13,86</b>	<b>37,43</b>	<b>195,14</b>	<b>0,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (пюре)	200	6	5	22	160	8	
<b>Итого за Второй завтрак</b>			<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты	200	6,4	5	5,4	91,6	9,96	99
	Тефтели мясные с соусом	150	6,41	6,78	5,22	107,5	0,15	292,01
	Салат из свеклы	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	46
	Морс брусничный	180	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
<b>Итого за Обед</b>			<b>13,11</b>	<b>11,78</b>	<b>27,99</b>	<b>271,55</b>	<b>11,16</b>	
<b>Полдник</b>								
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	394,02
	Булочка	50	2,3	3	27	165	0,09	450
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,2</b>	<b>4,1</b>	<b>39,8</b>	<b>213,4</b>	<b>0,23</b>	
<b>Ужин</b>								
	Макароны отварные с сыром	200	27,6	22,1	31,6	454,6	14,7	169,01
	Кисель из плодов или ягод свежих. (клубника)	200	0,1		16,3	63,6	1,5	412,01
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>29,8</b>	<b>22,3</b>	<b>46,4</b>	<b>525,2</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,6</b>	<b>44,1</b>	<b>203</b>	<b>1399,94</b>	<b>44,3</b>	