

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

Т.И. Мурашко



Ежедневное меню

День: 20.03.2026

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Кукурузная молочная	200	4,6	6	22,6	150,2	2,4	199
	Чай с сахаром	180	0,1		4	16,3	0,03	416,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Сыр (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,07	6
	Масло (порциями)	15	2,4	4,4		54		227
Итого за Завтрак			9,68	15,05	40,93	216,2	0,66	
Второй завтрак								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (пюре)	200	6	5	22	160	8	418
Итого за Второй завтрак			0,2	0,1	19	68,3	3	
Обед								
	Борщ с картофелем и капустой	200	1,8	4,6	12,24	98,3	9,8	76
	Гуляш из печени куриной	80	11	6,4	12,2	151,4	1,13	261,01
	Рис отварной	150	3,46	5,8	29,7	177,4	18,16	339
	Салат из моркови	60	1,2	0,2	6,6	30	2,88	354
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	395,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			12,8	18,2	67	423,5	11,24	
Полдник								
	Кисель из плодов или ягод свежих. (клубника)	200	0,1		16,3	63,6	1,5	419
	Рогалик с вареньем	50	0,3	0,3	20,2	104	2,76	454
Итого за Полдник			5,5	5,4	35,9	234,2	2,1	
Ужин								
	Оладьи, выпеченные в жарочном шкафу со сгущенным молоком.	180	9,05	11,36	49	236	12,23	350
	Чай с сахаром.	150			3	12,3	0,02	411,01
	Хлеб пшеничный	40	1,1	0,1	7,4	35,3		
Итого за Ужин			12,3	15,8	41,3	375,3	15,48	
Итого за день			42,3	44,5	205,9	1400,7	46,3	