



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
Т.И. Мурашко

Ежедневное меню

День: 19.03.2026г.

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 1

Возрастная категория 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	2,8	4,8	13,8	110,3	0,59	175
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	415
	Масло (порциями)	5		3,6	0,1	33		6
	Хлеб пшеничный	35	2,2	0,2	14,8	70,6		
Итого за Завтрак			5,06	8,62	38,69	253,9	0,62	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	0,2	0,1	19	68,3	3	
Итого за Второй завтрак			0,2	0,6	14,7	66	15	
Обед								
	Суп рыбный	130	5,1	4,3	10,7	114,3	14,58	95,01
	Птица тушенная с соусом	50	8,5	7,4	8,7	159,3	0,54	293,01
	Картофельное пюре	130	0,6	2,8	3,8	42,7	6,61	330,01
	Овощи натуральные	30	0,4		0,8	5,9	2,25	20,01
	Компот из плодов	150	0,2		18,2	73,7	2,4	395,04
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,2	6,7	21,5		
Итого за Обед			15,5	14,7	48,9	417,4	26,38	
Полдник								
	Чай с молоком	150	1,5	4,5	19,4	142,2	1,62	419
	Вафли	50	3,7	1,4	28,3	149,2	0,05	454
Итого за Полдник			5,2	5,9	47,7	291,4	1,67	
Ужин								
	Плов рисовый с сухофруктами	150	2,2	6,8	33	203		322,01
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	0,03	396,02
	Хлеб пшеничный	40	1,1	0,1	7,4	35,3		
Итого за Ужин			3,36	6,92	50,39	278,3	0,03	
Итого за день			42,5	47	203	1400	43,8	