



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

Т.И. Мурашко

## Ежедневное меню

День: 23.03.2026

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

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	100
	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37,3	0,03	413,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
	Сыр (порциями)	15	2,4	4,4		54	0,11	7
Итого за Завтрак			12,08	22,45	50,73	417,9	3,15	
Второй завтрак								
	Сок	200	0,9	0	18,18	79	6	
Итого за Второй завтрак			6,9	6	9,72	128,4	7,5	
Обед	Суп гороховый	200	8	9	20	240	16,4	99,01
	Макароны отварные	200	5,5	3,01	17,3	112		244,01
	Гуляш куриный	100	13,2	4,5	3,02	109		37,01
	Салат овощной	60	0,5	1,9	1,7	27	3,62	395,02
	Компот из плодов	180	0,4	0,2	22,8	95,1	1,31	
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			20,9	25,6	77,1	647,2	18,65	
Полдник								
	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37,3	0,03	419
	Булочка ванильная	65	4,1	5,3	35,4	209,3		450
Итого за Полдник			8,4	10,1	44,5	311,3	2,46	
Ужин	Омлет натуральный	130	6,89	12,62	1,19	145,9	0,12	249,02
	Кукуруза	50	2,2	3,6	15,5	104,5	0,15	
	Чай с сахаром	200	0,1		9,3	37,3	0,03	411
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			13,6	9,5	56,3	435,6	0,7	
Итого за день			56	61,3	263,8	1911,2	56,08	