



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

Т.И. Мурашко

## Ежедневное меню

День: 25.03.2026

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			
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная	180	1,6	3,8	17	109,6		199
	Чай с молоком	200	2,4	3	9,8	81,1	0,75	414,01
	Бутерброд с маслом	40	4,7	6,9	14,6	139	0,07	3
	<b>Итого за Завтрак</b>		10,7	14,9	65,1	418,8	0,75	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	200	0,9	0	18,18	79	6	418
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		6,9	6	9,72	128,4	7,5	
<b>Обед</b>	Рассольник	200	7,6	5,06	10,93	104	7,5	94
	Плов из мяса	180	19,33	16,19	33,99	359	0,96	299
	Лечо овощное	60	0	0	6,5	26		350
	Морс брусничный	180	0,3		17,37	72,45	1,2	394,02
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
	<b>Итого за Обед</b>		21,6	22,3	80,7	612,3	22,16	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411,01
	Булочка	50	5,82	10,01	43,13	286	0	403
	<b>Итого за Полдник</b>		0,4	6,5	43,3	205	4,77	
<b>Ужин</b>	Макароны отварные с	200	27,6	22,1	31,6	454,6	14,7	289,01
	Чай с сахаром.	200	0,1		4	16,3	0,03	395,03
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	<b>Итого за Ужин</b>		20,9	22,1	61,5	486,5	21,36	
<b>Итого за день</b>			56,8	64,8	273,4	1851,8	55,04	