


УТВЕРЖДАЮ


 Заведующая МБДОУ
 Т.И. Мурашко

Ежедневное меню

День: 27.03.2026

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	Каша жидкая молочная из	200	6,08	11,18	33,48	260		174
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	415
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		
Итого за Завтрак			12,08	18,8	39,21	444,1	1,89	
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 куриный с	180	2,3	4,5	9,9	100,5	0,36	87,01
	Рагу овощное с мясом	200	21,7	16,5	15,02	196	5,2	259,01
	Овощи натуральные	60	0,5	0,1	1	7,8	3	70
	Компот из смеси	180	0,4	0,1	19,3	80,5	1,44	394,01
	Хлеб ржаной	50	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			20,9	17,4	70,4	538,2	7	
Полдник								
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	396,03
	Булочка	70	7,7	5	16,2	183	0,09	470
Итого за Полдник			5,6	3	31,1	216,6	1,59	
Ужин								
	Плов рисовый с	200	2,2	6,8	33	203		166,04
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	412,01
	Хлеб пшеничный	40	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			17,9	33,2	48,5	433,2	7,1	
Итого за день			54	59,5	260,9	1731,3	47,8	