

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

Т.И. Мурашко

Ежедневное меню

День: 26.03.2026г.

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

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 манной крупы	160	2,8	4,4	18,7	125,4	0,8	175
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	413
	Яйцо вареное	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
	Бутерброд с маслом	60	4,2	6,24	13,08	125,1		
Итого за Завтрак			10,5	16,7	43,09	366,5	2,88	
Второй завтрак								
	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	0,2	0,1	19	68,3	3	418
Итого за Второй завтрак			0,4	0,5	12,3	55	121,5	
Обед								
	Суп рыбный	150	5,1	4,3	10,7	114,3	14,58	95,01
	Жаркое по-домашнему.	200	22,4	21,8	22,9	394,9	9,65	292,01
	Салат из отварной свеклы	50	0,6	2,54	4,05	4,52	2,33	70
	Морс брусничный	150	0,3		17,37	72,45	1,2	395,02
	Хлеб ржаной	30	1	0,2	9	42		
Итого за Обед			16,8	16,5	91,1	607,9	32,21	
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	
Итого за Полдник			5,9	9,2	42,6	289,7	2,46	
Ужин								
	Запеканка творожная	120	13,3	13,3	23,2	272,8	0,26	145
	Молоко сгущенное	40	25,4	6	7,4	238,8	0,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411,01
	Хлеб пшеничный	30	2,6	1,8	18,2	35,3		
Итого за Ужин			20,4	22,1	53,2	570,7	0,54	
Итого за день			54	62	239,4	1892,4	44,09	