

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад «Березка» п.Маякское

Утверждаю:

Заведующий МДОБУ «Березка»

Алиева Г.П.



Ежедневное меню на 14 марта 2025 год. Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи                                     | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества на порцию |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|----------------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
| Вода питьевая детская (на<br>весь день), 300мл |                                   |           | Белки                      | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| Завтрак                                        | Каша Дружба молочная              | 200       | 6,21                       | 7,73  | 27,71    | 201                        | 84          |
|                                                | Чай с сахаром                     | 200       | 0,36                       | 0     | 0,072    | 50,4                       | 83          |
|                                                | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 30        | 2,34                       | 7,76  | 14,53    | 139,1                      | 2           |
| Итого за завтрак                               |                                   | 430       | 8,91                       | 15,49 | 42,312   | 390,5                      |             |
| Второй завтрак                                 | Напиток Снежок                    | 180       | 7,2                        | 5,76  | 7,56     | 120,6                      | 22          |
| Итого за второй завтрак                        |                                   | 180       | 7,2                        | 5,76  | 7,56     | 120,6                      | 22          |
| Обед                                           | Борщ на костном бульоне           | 250       | 1,95                       | 2,13  | 10,53    | 70                         | 26          |
|                                                | Плов с мясом птицы                | 200       | 9,45                       | 5,85  | 26,88    | 195,15                     | 70          |
|                                                | Компот из сухофруктов             | 200       | 0,31                       | 0,01  | 24,37    | 96,76                      | 14          |
|                                                | Салат из свеклы отварной          | 40        | 0,84                       | 3,6   | 4,95     | 55,56                      | 16          |
|                                                | Хлеб пшеничный                    | 10        | 2,25                       | 0,87  | 15,15    | 77,43                      | 87          |
|                                                | Хлеб ржаной                       | 40        | 3,2                        | 0,6   | 16,2     | 84,58                      | 86          |
| Итого за обед                                  |                                   | 740       | 18                         | 13,06 | 98,08    | 509,48                     |             |
| Полдник                                        | Каша манная молочная              | 200       | 5,86                       | 9,95  | 26,8     | 221,38                     | 92          |
|                                                | Хлеб пшеничный                    | 10        | 2,25                       | 0,87  | 15,15    | 77,43                      | 87          |
|                                                | Чай с сахаром                     | 200       | 0,36                       | 0     | 0,072    | 50,4                       | 83          |
| Итого за полдник                               |                                   | 410       | 8,47                       | 10,82 | 42,022   | 349,21                     |             |
| Итого за день                                  |                                   | 1760      | 89,11                      | 45,13 | 189,974  | 1369,79                    |             |