



МЕНЮ /ясли 1-3 года/

25 декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная молочная маслом сл.	150	5,5	5,0	26,4	172,7
	Какао с молоком	150	3,2	2,8	12,9	88,3
	Бутерброд с маслом слив.	40/г	5,06	7,27	14,62	162,25
	Итого:	435	13,76	15,07	53,92	423,25
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед:	Салат из моркови	30	0,4	1,8	2,7	26,2
	Суп лапша с курицей	150	1,5	3,1	7,3	63,8
	Голубцы ленивые с мясом	130	11,4	7,3	16,4	177,9
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	9,2	39,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	Итого:	490	15,58	12,56	45,8	358,3
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28
	Итого:	190	9,1	5,43	36,4	195,48
Ужин:	Запеканка творожная	120	7,3	5,9	39,9	242,4
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0
	Итого:	330	10,2	9,17	70,36	425,05

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ детский сад №134
Н.А.Николаева

**МЕНЮ /3-7 лет/
25 декабря 2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшенная молочная маслом сл.	200	7,3	6,7	35,2	230,2
	Какао с молоком	180	3,8	3,3	15,5	106,0
	Бутерброд с маслом слив.	40/10	5,06	7,27	14,62	162,25
	Итого:	435	16,16	17,27	65,35	498,25
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	Итого	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед:	Салат из моркови	50	0,74	3,0	4,5	43,7
	Суп лапша с курицей	200	1,97	4,1	9,7	85
	Голубцы ленивые с мясом	150	13,2	8,4	18,9	205,3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	11,0	47
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	Итого:	610	18,29	15,86	54,3	432,2
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Гренка из хлеба пшеничного	40	4,9	0,63	30,4	147,28
	Итого:	220	10,12	6,33	37,6	258,28
Ужин:	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0
	Итого:	410	10,2	9,17	70,36	425,05
Итого за XIV день:		1775	55,27	48,63	237,71	1656,18