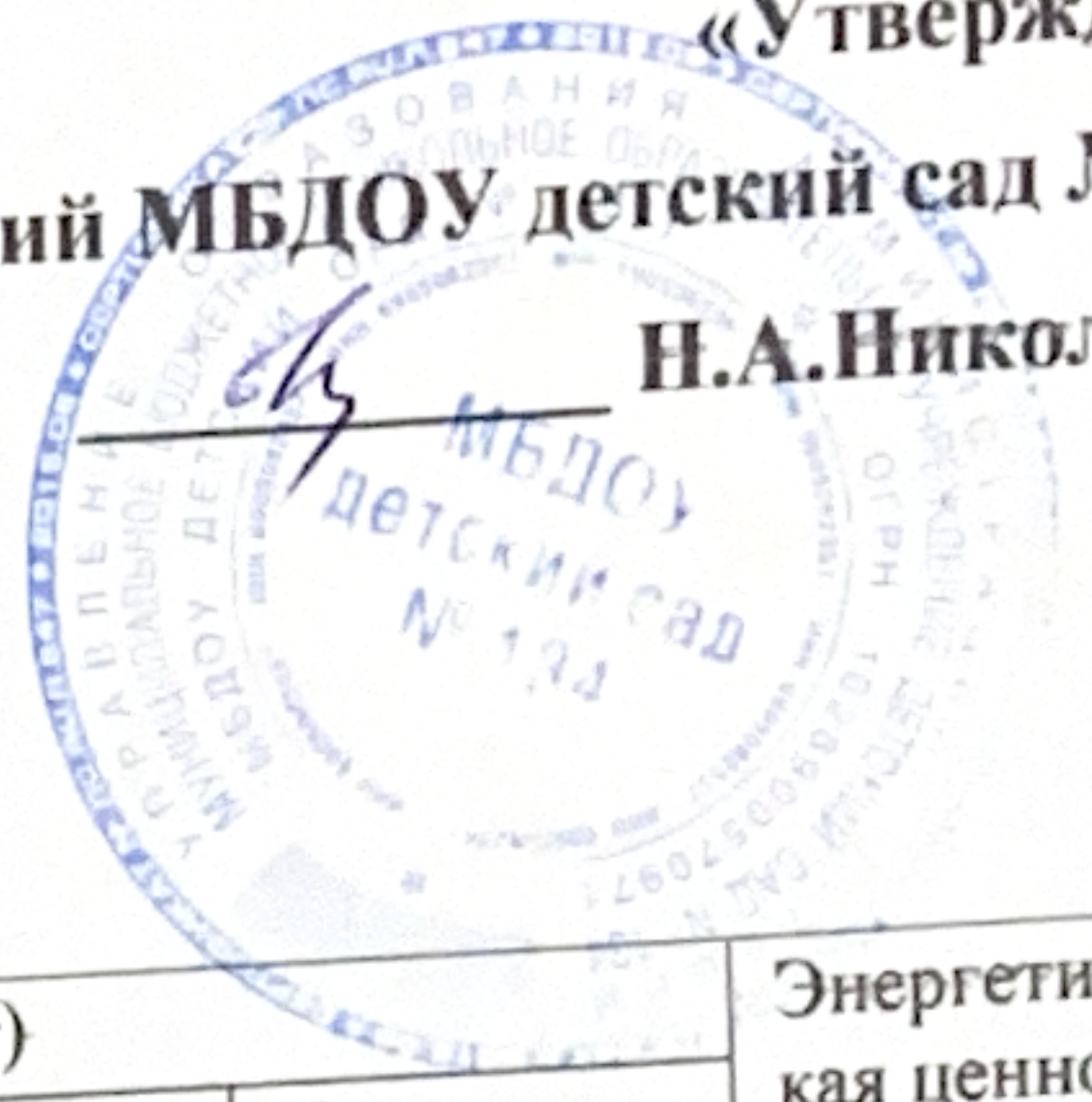




**МЕНЮ /ясли 1-3 года/
29 декабря 2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	150	4,47	4,1	12,8	106,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,0	12,0	75,8
	<i>Итого:</i>	345	11,32	13,2	46,55	357,6
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	1,1	28,2
	Щи на м./б. со сметаной	150	1,2	4,1	5,2	53,3
	Плов с мясом птицы	160	16,3	14,9	27,1	309,4
	Кисель	150	0,16	0,01	26,4	106,5
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,1	25,6
	<i>Итого:</i>	520	20,25	21,14	72,4	562,0
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2
	Вафли	30	2,0	4,2	21,0	131,0
	<i>Итого:</i>	180	6,2	9,0	27,0	215,2
Ужин	Запеканка творожная	120	16,9	13,8	25,3	294
	Чай черный с сахаром	150	0	0	10	40,0
	<i>Итого:</i>	270	17,8	15,5	41,67	390,35
<i>Итого за 1 день:</i>		1475	56,07	58,84	197,72	1567,55

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

МЕНЮ /3-7 лет/

29 декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом	200	5,97	5,5	17,1	142,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91,0
	Итого:	427	11,32	13,2	46,55	357,6
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 свеклы с луком (чесноком)	50	0,7	3,04	4,18	46,95
	Щи на м./ б. со сметаной	200	1,6	5,4	6,9	71,0
	Плов с мясом птицы	200	20,4	18,7	33,9	386,7
	Кисель	180	0,2	0,01	31,7	127,9
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,8	34,1
	Итого:	670	24,82	27,59	93,48	714,65
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Вафли	30	2,0	4,2	21,0	131,0
	Итого:	210	7,0	9,9	28,2	132,0
Ужин	Запеканка творожная	150	21,13	17,3	31,68	367,5
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48
	Итого:	330	22,28	19,3	52,47	497,75
	Итого за I день:	1827	63,95	71,47	214,86	1744,4