

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

МЕНЮ /ясли 1-3 года/

24 декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150	1,5	3,0	20,3	115,5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0
	Итого	345	7,1	9,4	54,74	335,5
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 капусты с морковью	30	0,4	1,9	2,5	28,2
	Свекольник со сметаной	150	1,6	4,0	8,9	78,9
	Жаркое по-домашнему	160	20,0	5,4	15,9	180,7
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,1	25,6
	Итого:	520	24,49	11,63	60,7	438,2
Полдник	Йогурт	150	4,2	4,8	6,0	84,2
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8
	Итого:	185	6,3	7,5	27,3	251
Ужин	Рагу овощное	150	1,6	4,0	8,9	78,9
	Чай с сахаром	150	0,1	0,01	12,2	49,5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	42,7
	Итого:	400	11,82	9,17	60,4	357,65
Итого за XIII день:		1550	50,21	37,7	213,24	1424,75

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ детский сад №134

Н.А.Николаева

МЕНЮ /3-7 лет/

24 декабря 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	2,0	4,0	27,0	154,0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5	0,05	46,2
	Итого	427	7,61	11,8	61,45	387,2
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 капусты с морковью	50	0,6	3	4,2	47,0
	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,3	11,8	105,2
	Жаркое по-домашнему	200	25,0	6,8	19,9	240,9
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,1	25,6
	Итого:	660	30,29	15,43	73,5	560,7
Полдник	Йогурт	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8
	Итого:	215	7,1	8,4	28,5	277,8
Ужин	Рагу овощное	200	2,1	5,3	11,8	105,2
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	12,2	49,5
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	Итого:	490	15,7	12,98	68,6	443,19
Итого за XIII день:		1892	61,2	48,61	242,15	1711,29