

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида №159»
С.В. Левченко
«25» марта 2025 г.

МЕНЮ
на 26 марта 2025 года
(ЯСЛИ 2-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 3						
Завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160	6,9	10,24	30,59	242,3
	Кофейный напиток с молоком	170	2,6	2,27	13,55	85,51
	Бутерброд с маслом	20 + 6	1,86	2,88	7,28	55,5
10.00	Сок яблочный	100	0,52		10,1	42,4
	Яблоки	86	0,31		10,81	43,88
Обед:	Борщ из свежей капусты	140	1,45	2,86	6,12	77,7
	Гуляш из мяса	70	14,0	7,36	2,73	135,69
	Рис отварной	120	2,9	4,29	29,3	167,76
	Компот из с/ф	150	0,42	0,06	20,8	86,32
	Хлеб пшеничный	20	0,11	0,2	9,6	45,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	8,16	90,95
Полдник:	Ряженка	180	4,93	4,25	3,15	61,27
	Вафли	25	1,88	1,39	6,65	63,57
Ужин:	Запеканка из творога	180	2,80	8,12	19,43	156,6
	Кисель	200			30,6	150,9
	Батон	20	1,5	1,1	10,2	56,0
Итого за третий день:			62,41	60,72	249,72	1842,81

Рекомендовано: Молоко кипяченое 170 мл в 21.00

СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА



Т.А.ЛУКЬЯНОВА

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
компенсирующего вида №159»

Е.В. Левченко
«25» марта 20 25 г.

МЕНЮ
на 26 марта 2025 года
(САД 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>День 3</i>						
<i>Завтрак:</i>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	8,6	12,8	38,2	302,8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Бутерброд с маслом	25 + 6	5,2	4,6	12,02	105,4
<i>10.00</i>	Сок яблочный	100	0,52		10,1	42,4
	Яблоки	91,4	0,31		10,81	43,88
<i>Обед:</i>	Борщ из свежей капусты	200	2,08	4,09	8,7	111,0
	Гуляш из мяса	80	15,84	8,28	3,06	158,23
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,4	68,7
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21,5	105,0
<i>Полдник:</i>	Ряженка	207	5,8	5,0	9,6	107,0
	Вафли	35	3,12	13,44	32,16	259,2
<i>Ужин:</i>	Запеканка из творога	230	25,21	17,32	24,65	355,0
	Кисель	200			30,6	150,9
	Батон	25	1,87	1,37	12,75	70,0
<i>Итого за третий день:</i>			82,25	79,6	317,92	2378,29

Рекомендовано: Молоко кипяченое 200 мл в 21.00

СТАРШАЯ МЕДСЕСТРА



Т.А.ЛУКЬЯНОВА