

Утверждено



Согласовано

Вяткина Г.Т.

МБДОУ детский сад "Медвежонок" Отд./корп

День 7 вторник

03.02.2026

Меню по возрастам, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 3 до 7 лет

Примем пищи	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак	Хлеб пшеничный (водоупитый), молоко, сахар-песок, соль йодированная, масло	150	158,04	6,82	3,10	24,11
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	27,08	0,11	0,00	6,67
	Бутерброд с маслом (битов, масло сливочное)	50	171,50	3,17	8,08	21,48
	Хлеб пшеничный (водоупитый)	50	114,86	3,70	0,30	24,60
Обед	Закуска порционная (огурец соленый)	50	0,3984	0,0498	0,85	6,47
	Борщ	150	91,34	6,69	0,05	0,07
	Котлета особая с соусом	50	147,52	6,68	6,94	7,04
	Пюре картофельное	110	97,88	2,12	3,09	15,36
	Чай с лимоном	180	80,99	0,16	0,01	19,77
	Хлеб Украинский	20	39,57	1,285	0,17	8,22
	Хлеб пшеничный (водоупитый)	30	68,92	2,22	0,18	14,76
	510	457,30	16,94	10,26	50,46	
Полдник	Молоко кипяченое	200	98,69	5,85	3,99	9,71
	Печенье	30	125,10	2,25	2,94	22,32
		230	223,79	8,10	6,93	32,03
Ужин	Творожный торт	200	250,26	13,05	29,18	25,62
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	200	27,08	0,11	0,00	6,67
		400	277,34	13,16	29,18	32,29
Ужин 2	Чай (чай, заварка)	200	4,80	0,39	0,00	0,81
	Вафли	40	108,32	0,86	1,01	23,65
		240	561,93	15,15	26,63	99,29
	Итого:	1430	1134,09	35,78	37,19	174,35