УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

_____ Е. И. Чепельникова

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 3» ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3 – 7 ЛЕТ

19 мая 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,2	12.1
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,2	6,7	24,5	180,1	2.19
	Вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	10.17
	Кофейный напиток с молоком	200	2,0	2,0	12,1	74,6	9.22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	520	8,7	10,4	77,3	443,5	
II ЗАВТРАК	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	9.16
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	180	5,2	4,5	7,2	95,4	
ОБЕД	I Суп картофельный с рисовой крупой, с мясом	180	3,9	3,7	13,6	104,4	4.21
	II Котлета	80	10,9	26,7	6,9	312,2	5.25
	Капуста тушёная	150	3,7	5,1	11,7	109,0	3.20
	III Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,8	23,2	9.10
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	1.2
ПОЛДНИК	ИТОГО ЗА ОБЕД:	600	21,1	35,9	55,1	630,8	
	Булочка домашняя с изюмом	70	7,4	6,8	42,8	260,8	10.3
	Кисель из повидла	200	0,1	0	29,0	116,3	9.26
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	270	7,5	6,8	71,8	377,1	
УЖИН	Печень по-строгановски	110	14,3	8,1	3,7	164,7	5.19
	Пюре картофельное	150	3,4	5,7	21,4	150,7	3.4
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	20,4	1.5
	Пшеничный хлеб	30	2,2	0,2	14,6	68,9	1.9
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	10,4	61,5	9.20
	ИТОГО ЗА УЖИН:	500	22,2	15,7	54,3	466,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2070	64,7	73,3	265,7	2013,0	