

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

_____ Е. И. Чепельникова

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

28 апреля 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,2	12.1
	Макаронные изделия отварные с сыром	150/15	8,8	8,9	35,6	258,2	2.16
	Печенье	50	3,6	4,6	35,5	197,4	10.13
	Чай с сахаром	200	0,1	0	8,1	32,4	9.20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	515	12,9	13,9	89,0	535,2	
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 геркулесовый с мясом, со сметаной	180	4,1	4,8	11,4	107,7	4.16
	II Капуста тушённая с мясом, со сметанным соусом	175/50	11,5	22,0	13,8	303,5	5.23
	III Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,8	23,2	9.10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	1.1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	635	18,9	27,2	52,2	536,4	
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	65	7,2	9,2	40,7	272,4	10.12
	Молоко кипячёное	200	4,8	5,3	11,8	114,1	9.25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	265	12,0	14,5	52,5	386,5	
УЖИН	Каша рисовая молочная	180	3,9	6,6	25,5	177,9	2.17
	Хлеб пшеничный	65	4,9	0,4	31,6	149,3	1.6
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,62	0,07	33,1	1.14
	Какао с молоком	200	2,1	2,2	10,9	72,12	9.21
	ИТОГО ЗА УЖИН:	450	10,95	12,82	68,07	432,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2045	59,95	72,92	268,97	1985,92	