

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

_____ Е. И. Чепельникова

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

10 июня 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1	ДЕНЬ 2	ВТОРНИК					
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная	180	6,0	7,2	30,0	209,9	2.18
	Пшеничный хлеб	30	2,2	0,2	14,6	68,9	1.9
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,62	0,07	33,1	1.14
	Сыр (порциями)	10	2,5	3,1	0	38,8	1.17
	Кофейный напиток с молоком	200	2,0	2,0	12,1	74,6	9.22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	425	12,75	16,12	56,77	425,3	
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 Борщ с мясом, со сметаной	180	4,5	5,1	12,2	118,6	4.17
	II Суфле из печени	70	16,4	9,7	5,9	192,8	5.8
	Соус сметанный	50	0,7	1,3	3,7	32,2	11.2
	Каша гречневая с маслом	150	4,4	5,2	19,8	142,8	2.8
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	670	28,6	21,7	64,4	591,2	
ПОЛДНИК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,2	12.1
	Батон	20	1,5	0,6	10,0	51,8	1.18
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	23,5	99,2	9.24
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	320	2,9	1,2	43,3	198,2	
УЖИН	Салат Витаминный	60	0,9	3,0	4,9	50,6	3.9
	Рыба под омлетом	150	24,9	16,2	7,3	274,2	6.5
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	20,4	1.5
	Пшеничный хлеб	35	2,6	0,2	17,1	80,4	1.10
	Чай с сахаром	200	0,1	0	8,1	32,4	9.2
	ИТОГО ЗА УЖИН:	455	29,2	19,5	41,6	458,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2050	78,65	63,02	213,27	1768,1	

