

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

_____ Е. И. Чепельникова

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

14 мая 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,2	12.2
	Запеканка творожная с изюмом, со сметанным соусом	130/50	18,7	15,0	26,2	321,0	7.6
	Пшеничный хлеб	20	1,5	0,1	9,7	46,0	1.7
	Чай с сахаром	200	0,1	0	8,1	32,4	9.2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	20,7	15,5	53,8	446,6	
II ЗАВТРАК	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	9.15
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:	180	5,2	4,5	7,6	97,2	
ОБЕД	I Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	180	4,4	4,9	10,2	107,5	4.22
	II Биточки	80	11,0	15,3	6,9	219,5	5.1
	Пюре картофельное	150	2,3	4,9	20,7	139,2	3.4
	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:	630	20,3	25,5	60,6	571,0	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,6	4,6	35,5	197,4	10.13
	Молоко кипячёное	200	4,8	5,3	11,8	114,1	9.25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	250	8,4	9,9	47,3	311,5	
УЖИН	Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,2	6,7	24,5	180,1	2.19
	Пшеничный хлеб	55	4,1	0,3	26,8	126,4	1.16
	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
	Какао с молоком	200	2,1	2,2	10,9	72,1	9.21
	ИТОГО ЗА УЖИН:	450	13,95	15,92	62,27	450,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2010	68,55	71,32	231,57	1876,8	