

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

\_\_\_\_\_ Е. И. Чепельникова

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

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

**18 июня 2025 г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,2	12.1
	Запеканка из творога со сметанным соусом	130/50	21,3	15,8	19,8	313,1	7.6
	Пшеничный хлеб	20	1,5	0,1	9,7	46,0	1.7
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	37,9	9.19
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>	<b>500</b>	<b>23,3</b>	<b>16,3</b>	<b>48,4</b>	<b>444,2</b>	
<b>II ЗАВТРАК</b>	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,4	9.16
	<b>ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,0	4,2	49,0	3.15
	I Суп с макаронными изделиями	200	1,9	3,4	12,4	88,2	4.26
	II Жаркое по-домашнему с курицей	220	18,9	21,9	23,9	369,4	5.18
	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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>24,5</b>	<b>28,7</b>	<b>63,3</b>	<b>611,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печёные с повидлом	75	6,9	7,8	44,5	273,1	10.19
	Сок фруктовый	200	0,3	0,2	23,9	98,8	9.26
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>	<b>275</b>	<b>7,2</b>	<b>8,0</b>	<b>68,4</b>	<b>372,5</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша геркулесовая молочная	200	5,5	8,1	23,4	190,1	2.10
	Пшеничный хлеб	45	3,4	0,4	25,9	120,6	1.12
	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,62	0,07	33,1	1.14
	Кофейный напиток с молоком	200	2,0	2,0	12,1	74,6	9.22
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>	<b>450</b>	<b>10,95</b>	<b>14,12</b>	<b>61,47</b>	<b>418,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2105</b>	<b>71,15</b>	<b>71,62</b>	<b>248,77</b>	<b>1941,9</b>	