

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

_____ Е. И. Чепельникова

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

15 мая 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК	Салат морковный с растительным маслом	60	0,8	3,1	5,0	51,3	3.13
	Омлет натуральный	110	7,8	13,4	2,0	182,3	8.2
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	1.4
	Пшеничный хлеб	20	1,5	0,1	9,7	46,0	1.7
	Кофейный напиток с молоком	200	2,0	2,0	12,1	74,6	9.22
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	410	13,4	18,8	37,3	395,0	
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	
	I Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,9	3,0	10,9	81,4	4.20
	II Плов с курицей	220	19,1	22,3	30,9	400,1	5.22
	III Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	5,8	23,2	9.10
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	1.3
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	610	23,0	25,6	60,3	565,9	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	55	11,6	10,2	37,1	286,7	10.14
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	23,5	99,2	9.24
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	255	12,6	10,4	60,6	385,9	
УЖИН	Шницель рыбный натуральный	70	14,9	4,9	8,3	136,3	6.6
	Винегрет	150	2,2	5,1	18,6	129,1	3.7
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	20,4	1.5
	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
	ИТОГО ЗА УЖИН:	450	19,4	10,2	49,9	369,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1905	73,6	69,5	215,3	1811,9	