

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

_____ Е. И. Чепельникова

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

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

16 мая 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	№ рецепт.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК	Груша	100	0,4	0,3	10,4	47,4	12.2
	Запеканка из творога с молочным соусом	130/50	21,2	18,6	20,2	336,7	7.4
	Пшеничный хлеб	20	1,5	0,1	9,7	46,0	1.7
	Кисель из повидла	200	0,1	0	29,0	116,3	9.26
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	500	23,2	19,0	69,3	546,4	
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 картофельный с мясом	180	4,4	3,9	16,5	119,8	4.18
	II Голубцы ленивые в сметанном соусе	180/50	13,9	27,7	22,8	400,5	5.24
	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:	640	21,6	32,0	66,3	645,5	
ПОЛДНИК	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,1	8,2	18,0	167,9	10.15
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	37,9	9.19
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	250	5,2	8,2	27,1	205,8	
УЖИН	Каша «Дружба»	200	4,4	6,9	23,2	173,5	2.11
	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
	Какао с молоком	200	2,1	2,2	10,9	72,1	9.21
	ИТОГО ЗА УЖИН:	450	9,95	13,12	60,07	399,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	65,15	76,82	229,97	1892,4	