

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ № 4
О.В. Мельникова

Меню приготавливаемых блюд на
28.05.2025
Возрастная категория : от 1 года до 3 лет/ 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда от 1-3х	Вес блюда 3-6 лет	белки от 1- 3х	белки 3-6лет	жиры от 1- 3х	жиры 3-6 лет	углевод от1-3х	углевод 3-6лет	энергети ческая ценность от1-3л	энергет ическая ценност ь 3-6 л	№ рецеп туры
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,5	6	3,98	5,3	23	30,7	146,3	198	8
	Кофейный напиток с молоком	150	200	4,5	6	3,9	5,8	20,1	26,8	133,5	178	14
	Батон с маслом	25/5	35/7	1,92	2,67	4,37	6,12	12,82	17,94	98,1	137,34	
Итого		330	442	10,92	14,67	12,25	17,22	55,92	75,44	377,9	513,34	
10ч	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	69
Итого		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом.	40	60	0,4	0,6	2,6	3,6	3,7	5,6	39,6	59,4	30/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	200	1,92	2,56	3	4	7,3	9,76	66,6	88,8	31/2
	Котлеты(биточки) куриные	60	70	10,36	12,31	11,02	12,92	6,9	8,32	156,04	184,16	63
	Каша перловая с овощами	100	130	3,25	4,22	2,95	3,83	21,5	27,95	133,5	173,5	41/3
	Напиток из шиповника	150	200	0,3	0,4	0,15	0,2	25,05	33,4	97,5	130	23
	хлеб пшенич	25	35	2	2,8	0,25	0,35	13	18,2	60	84	76
	хле ржаной	25	35	2	2,8	0,25	0,35	11,75	16,45	57,5	80,5	74
Итого		550	730	20,23	25,69	20,22	25,25	89,2	119,68	610,74	800,36	
	Омлет паровой	80	105	6,24	8,19	8,4	11	1,1	1,47	104,8	137,5	13
	Чай с молоком	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	16,8	22,4	91,5	122	17
Итого		230	305	8,34	10,99	10,5	13,8	17,9	23,87	196,3	259,5	
Итого за день		1210	1577	39,89	51,75	43,37	56,67	172,82	228,79	1231,94	1620,2	