

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ № 4
О.В. Мельникова

Меню приготавливаемых блюд на
14.05.2026
Возрастная категория : от 1 года до 3 лет/ 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Вес блюда	белки	белки	жиры	жиры	углевод	углевод	энергет ическая ценност ь	энергет ическая ценност ь	№ реце птур ы
		от 1-3	3-6 лет	от 1- 3х	3-6лет	от 1- 3х	3-6 лет	от1-3х	3-6лет	от1-3л	3-6 л	
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,8	6,4	5,6	7,4	20,4	27,2	151,5	202	9
	Чай с лимоном	150	200	0,15	0,2	0	0	54	72	54	72	16
	Батон с маслом	25/5	35/7	1,92	2,67	4,37	6,12	12,82	17,94	98,1	137,34	55
Итого		330	442	6,87	9,27	9,97	13,52	87,22	117,14	303,6	411,34	
10-00	Компот из кураги		200		1	0	0		36,6	108	144	20
	Сок	200		0,75				27,45				
Итого		100	100	0,75	0,4	0	0	27,45	36,6	108	144	
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и с растительным маслом.	40	60	1,2	1,8	4,5	6,7	4	6,1	61	92	32/1
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,09	1,46	2,94	3,92	7,65	10,2	61,5	82	26
	Плов из мяса говядины	100	130	18,5	24,05	20,6	26,78	43,2	56,16	436	566,8	41
	Компот из сухофруктов	150	200	0,75	1	0	0	27,45	36,6	108	144	20
	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		490	660	25,54	33,91	28,54	38,1	107,05	143,71	784	1049,3	
	Запеканка из творога с яблоками	80	100	10,48	13,1	9,16	11,45	13,12	16,4	178,4	223	17/5
	Биойогурт пит.	150	180	4,2	5,04	4,5	5,4	15,6	18,72	120	144	698
Итого		230	280	14,68	18,14	13,66	16,85	28,72	35,12	298,4	367	
Итого за день		1150	1482	47,84	61,72	52,17	68,47	250,44	332,57	1494	1971,64	