

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ № 4
О.В.Мельникова

Меню приготавливаемых блюд на
21.05.2026
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	энергетическая ценность от1-3л	энергетическая ценность 3-6 л	№ рецептуры
	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 сыром	25/7	35/11	1,2	1,7	0,7	1	3,5	4,9	26	36,4	56
Итого		332	446	6,15	8,3	6,3	8,4	77,9	104,1	231,5	310,4	
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 отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	60	0,6	0,9	2,44	3,66	4,12	6,18	42,4	63,6	47/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	200	1,26	1,68	3,08	4,1	9,9	13,3	72,5	96,6	25
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	130	6,23	8,1	6,46	8,4	5,53	7,2	107,69	140	48/8
	кисель	150	200	0	0	0	0	45,9	61,2	179	236	18
	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	12,09	16,28	12,48	16,86	90,2	122,53	519,09	700,7	
	Запеканка из творога с морковью	80	100	10,64	13,3	9,12	11,4	18,16	11,35	163,5	204	13/5
	Биойогурт	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106,2	75
Итого		230	280	14,99	18,52	13,92	17,16	24,16	18,55	252	310,2	
Итого за день		1152	1486	33,63	43,5	33,1	42,82	202,06	254,98	1049,6	1368,3	