

УТВЕРЖДАЮ:

О.В. Мельникова

Меню приготавливаемых блюд на

23.06.2026

Возрастная категория : от 1 года до 3 лет/ 3-6 лет

| Прием пищи    | Наименование блюда                                | Вес блюда | белки      | жиры     | углеводы   | энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------------------|-----------|------------|----------|------------|-------------------------|-------------|
|               |                                                   | 3-6 лет   | 3-6лет     | 3-6 лет  | 3-6лет     | 3-6 л                   |             |
|               | Каша молочная пшенная со сливочным маслом.        | 200       | 6,5        | 6        | 31,2       | 206                     | 7           |
|               | Какао с молоком                                   | 200       | 3,9        | 3,5      | 22,9       | 134,5                   | 19          |
|               | Батон с сыром                                     | 35/11     | 1,7        | 1        | 4,9        | 36,4                    | 56          |
| Итого         |                                                   | 446       | 12,1       | 10,5     | 59         | 376,9                   |             |
| 10ч           | Яблоко                                            | 100       | 0,4        | 0,4      | 9,8        | 47                      | 69          |
| Итого         |                                                   | 100       | 0,4        | 0,4      | 9,8        | 47                      |             |
|               | Салат из свеклы с растительным маслом             | 60        | 0,86       | 3,65     | 5,02       | 56,34                   | 33          |
|               | Суп -пюре гороховый                               | 200       | 5,44       | 2        | 15,12      | 107,2                   | 28/2        |
|               | Тефтели рыбные                                    | 70        | 9,28       | 1,48     | 7,84       | 81,93                   | 394         |
|               | Макаронные изделия                                | 130       | 3,44       | 2,47     | 22,66      | 122,2                   | 43/3        |
|               | Компот из кураги.                                 | 200       | 0,8        | 0,2      | 36,2       | 144                     | 22          |
|               | хлеб пшенич                                       | 35        | 2,8        | 0,35     | 18,2       | 84                      | 76          |
|               | хле ржаной                                        | 35        | 2,8        | 0,35     | 16,45      | 80,5                    | 74          |
| Итого         |                                                   | 730       | 25,42      | 10,5     | 121,49     | 676,17                  |             |
|               | Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком | 100/20    | 14,55/1,36 | 9,85/1,7 | 31,86/11,2 | 220/66                  | 16/5        |
|               | Биойогурт пит.                                    | 180       | 5,04       | 5,4      | 18,72      | 144                     | 698         |
| Итого         |                                                   | 300       | 20,95      | 16,95    | 43,06      | 430                     |             |
| Итого за день |                                                   | 1576      | 58,87      | 38,35    | 233,35     | 1530,07                 |             |
|               |                                                   |           |            |          |            |                         |             |