

УТВЕРЖДАЮ:

О.В. Мельникова

Меню приготавливаемых блюд на

25.06.2026

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-6 лет	белки 3-6лет	жиры 3-6 лет	углеводы 3-6лет	энергетическая ценность 3-6 л	№ рецепту ры
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	9
	Чай с лимоном	200	0,2	0	72	72	16
	Батон с сыром	35/11	1,7	1	4,9	36,4	56
Итого		446	8,3	8,4	104,1	310,4	
10ч	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	69
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,57	3,68	1,84	42,84	1
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	26
	Плов из мяса говядины	130	24,05	26,78	56,16	566,8	41
	кисель	200	0	0	61,2	236	18
	хлеб пшенич	35	2,8	0,35	18,2	84	76
	хле ржаной	35	2,8	0,35	16,45	80,5	74
Итого		330	25,51	30,7	66,36	648,8	67
	Запеканка из творога с морковью	100	13,3	11,4	11,35	204	13/5
	биойогурт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	75
Итого		280	18,52	17,16	18,55	310,2	
Итого за день		1156	52,73	56,66	198,81	1316,4	