

УТВЕРЖДАЮ:

О.В. Мельникова

Меню приготавливаемых блюд на

01.07.2026

Возрастная категория : от 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углевод	энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-6 лет	3-6 лет	3-6 лет	3-6 лет	3-6 л	
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	198	8
	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	7,9	6,3	107,6	306,4	
10ч	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	69
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	3
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,92	3,04	11,68	84,8	22/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	130	8,63	6,6	20,33	181,4	6/9
	кисель	200	0	0	61,2	236	18
	хлеб пшенич	35	2,8	0,35	18,2	84	76
	хлеб ржаной	35	2,8	0,35	16,45	80,5	74
Итого		660	16,55	16,24	129,26	726,7	
	Омлет паровой	105	8,19	11	1,47	137,5	13
	Чай с молоком	200	2,8	2,8	22,4	122	17
Итого		305	10,99	13,8	23,87	259,5	
Итого за день		1511	35,84	36,74	270,53	1339,6	