

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МАДОУ № 4
О.В. Мельникова

Меню приготавливаемых блюд на
23.07.2026
Возрастная категория : от 1 года до 3 лет/ 3-6 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Вес							энерге	энергет	№ рецепту ры
		блюда	блюда	белки	белки	жиры	жиры	углевод	углевод	тическ	ическая	
		от 1-3х	3-6 лет	от 1- 3х	3-6лет	от 1- 3х	3-6 лет	от1-3х	3-6лет	ая ценнос	ценност	
										ть	ь	
	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 свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	40	60	0,38	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84	28,56	42,84	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
	кисель	150	200	0	0	0	0	45,9	61,2	177	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	23,97	31,68	26,49	35,08	122,73	164,05	820,56	1092,14	
	Запеканка из творога с морковью	80	100	10,64	13,3	9,12	11,4	18,16	11,35	163,2	204	13/5
	Снежок	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	251,7	310,2	
Итого за день		1152	1486	45,51	58,9	47,11	61,04	234,59	296,5	1350,8	1759,74	