

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.заведующего МАДОУ № 4
С.А.Петрова



Меню приготавливаемых блюд на
30.07.2024

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 ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,5	6	3,98	5,3	23	30,7	146,3	198	8
	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	5,85	7,9	4,68	6,3	80,5	107,6	226,3	306,4	
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 огурцов с растительным маслом	40	60	0,26	0,4	3,93	5,9	0,93	1,4	40	60	3
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,44	1,92	2,28	3,04	8,76	11,68	63,6	84,8	22/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	100	130	6,64	8,63	5,08	6,6	15,64	20,33	139,6	181,4	6/9
	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	12,34	16,55	11,79	16,24	95,98	129,26	537,7	726,7	
	Омлет паровой	80	105	6,24	8,19	8,4	11	1,1	1,47	104,8	137,5	13
	Чай с молоком	150	200	2,1	2,8	2,1	2,8	16,8	22,4	91,5	122	17
Итого		230	305	8,34	10,99	10,5	13,8	17,9	23,87	196,3	259,5	
Итого за день		1152	1511	26,93	35,84	27,37	36,74	204,18	270,53	1007,3	1339,6	