

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



Меню приготавливаемых блюд на

31.07.2024

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

| Прием пищи   | Наименование блюда                            | Вес блюда<br>от 1-3 | Вес блюда<br>3-6 лет | белки<br>от 1- 3х | белки<br>3-6лет | жиры<br>от 1- 3х | жиры<br>3-6 лет | углевод<br>от1-3х | углевод<br>3-6лет | энергетическая<br>ценность<br>от1-3л | энергетическая<br>ценность<br>3-6 л | № рецептуры |
|--------------|-----------------------------------------------|---------------------|----------------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------|
|              | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150                 | 200                  | 4,8               | 6,4             | 5,6              | 7,4             | 20,4              | 27,2              | 151,5                                | 202                                 | 9           |
|              | Какао с молоком                               | 150                 | 200                  | 2,93              | 3,9             | 2,63             | 3,5             | 17,18             | 22,9              | 101,3                                | 134,5                               | 19          |
|              | Батон с маслом                                | 25/5                | 35/7                 | 1,92              | 2,67            | 4,37             | 6,12            | 12,82             | 17,94             | 98,1                                 | 137,34                              | 55          |
| Итого        |                                               | 330                 | 442                  | 9,65              | 12,97           | 12,6             | 17,02           | 50,4              | 68,04             | 350,9                                | 473,84                              |             |
| 10ч          | Сок-ясли                                      | 100                 | 100                  | 0,9               | 0               | 0,2              | 0               | 8,1               | 0                 | 43                                   | 0                                   | 69          |
|              | Компот из кураги                              |                     | 200                  | 0                 | 0               | 0                | 0,9             | 0                 | 36,6              | 0                                    | 144                                 | 20          |
| Итого        |                                               | 100                 | 100                  | 0,9               | 0               | 0,2              | 0,9             | 8,1               | 36,6              | 43                                   | 144                                 |             |
|              | Салат из свежих помидоров                     | 40                  | 60                   | 0,43              | 0,64            | 3,05             | 4,08            | 1,48              | 2,2               | 35,94                                | 49,3                                | 57          |
|              | Рассольник с крупой и сметаной                | 150                 | 200                  | 1,26              | 1,68            | 3,08             | 4,1             | 9,9               | 13,3              | 72,5                                 | 96,6                                | 25          |
|              | Голубцы с мясом говядины и рисом ( ленивые)   | 100                 | 130                  | 6,23              | 8,1             | 6,46             | 8,4             | 5,53              | 7,2               | 107,69                               | 140                                 | 48/8        |
|              | Компот из сухофруктов                         | 150                 | 200                  | 0,75              | 1               | 0                | 0               | 27,45             | 36,6              | 108                                  | 144                                 | 20          |
|              | 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                  | 12,67             | 17,02           | 13,09            | 17,28           | 69,11             | 93,95             | 441,63                               | 594,4                               |             |
|              | Пряник                                        | 50                  | 50                   | 4,74              | 4,74            | 4,74             | 4,74            | 12,4              | 12,4              | 334                                  | 334                                 | 73          |
|              | Чай с сахаром                                 | 200                 | 200                  | 0                 | 0               | 0                | 0               | 18,2              | 18,2              | 70                                   | 70                                  | 15          |
| Итого        |                                               | 250                 | 250                  | 4,74              | 4,74            | 4,74             | 4,74            | 30,6              | 30,6              | 404                                  | 404                                 |             |
| Итог за день |                                               | 1170                | 1452                 | 27,96             | 34,73           | 30,63            | 39,94           | 158,21            | 229,19            | 1239,5                               | 1616,24                             |             |