

Меню № 3	Дата	УТВЕРЖДАЮ заведующий МБДОУ «Благодарновский детский сад» И. И. Машкова										
	09.04.2025											
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная пшениная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	70	150/5	6,13	7,63	28,25	206,13	200/5	8,17	10,17	37,67	274,84
	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2гн- 2022	150	0,1	0	4,8	19,6	180	0,12	0	5,76	23,52
	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр твердый, масло сливочное)	3	20/10/5	3,84	3,11	9,84	82,7	30/10	4,6	3,19	14,76	106,1
Итого за завтрак			340	10,07	10,74	42,89	308,43	430	12,89	13,36	58,19	404,46
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,42	0,42	10,29	49,14	100	0,42	0,42	10,29	49,14
Итого за второй завтрак			95	0,42	0,42	10,29	49,14	100	0,42	0,42	10,29	49,14
обед	Салат «Степной» (картофель, огурец соленый, морковь, масло растительное, яйцо куриное, соль)	54-34з	30	1,12	2,86	4,16	46,8	50	1,39	3,58	5,2	58,7
	Суп картофельный с крупой (картофель, рис, морковь, лук, масло растительное, соль)	86	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,57	2,18	11,67	72,6
	Рыбные котлеты (минтай, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, соль)	54-3р-2020	50	9,1	1,84	5,53	74,32	70	9,1	1,84	5,53	74,32
	Капуста тушеная (капуста, морковь, сахар, томат пюре, мука, лук, масло растительное, соль)	54-8г-2020	120	3	4,57	9,02	102,33	150	3,6	5,48	10,82	122,8
	Кисель из концентрата (кисель, сахар)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
Итого за обед			540	16,77	11,21	49,45	437,95	700	20,11	13,58	82,47	548,82
полдник	Печенье	Пром.	30	3,38	2,86	33,48	187,1	30	3,38	2,86	33,48	187,1
	Молоко кипяченое (молоко)	72	150	4,4	3,8	7,2	79,5					
	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2гн- 2020	-	-	-	-	-	180	0,12	0	5,76	23,52
Итого за полдник			180	7,78	6,66	40,68	266,6	210	3,57	2,86	39,24	210,62
Итого за день			1145	35,04	29,03	143,31	1062,12	1440	36,92	30,22	190,19	1213,04