

| Меню<br>№ 3             | Дата                                                                                                  | УТВЕРЖДАЮ<br>заведующий МБДОУ «Благодарновский детский сад»<br>И. И. Машкова |                           |                      |       |          |                            |                         |                      |       |          |                            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|-------------------------|----------------------|-------|----------|----------------------------|
|                         | 23.04.2025                                                                                            |                                                                              |                           |                      |       |          |                            |                         |                      |       |          |                            |
| Прием пищи              | Наименование блюда                                                                                    | №<br>рецептуры                                                               | Для детей от 1,5 до 3 лет |                      |       |          |                            | Для детей от 3 до 7 лет |                      |       |          |                            |
|                         |                                                                                                       |                                                                              | Выход<br>блюда            | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность | Выход<br>блюда          | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|                         |                                                                                                       |                                                                              |                           | белки                | жиры  | углеводы |                            |                         | белки                | жиры  | углеводы |                            |
| завтрак                 | Каша молочная пшениная<br>(пшено, молоко, сахар, масло<br>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<br>витаминизированный (чай,<br>сахар, витамин С)                                        | 54-2гн-<br>2022                                                              | 150                       | 0,1                  | 0     | 4,8      | 19,6                       | 180                     | 0,12                 | 0     | 5,76     | 23,52                      |
|                         | Бутерброд с сыром (хлеб<br>пшеничный, сыр твердый,<br>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,<br>огурец соленый, морковь,<br>масло растительное, яйцо<br>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<br>(картофель, рис, морковь, лук,<br>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,<br>молоко, хлеб пшеничный,<br>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,<br>морковь, сахар, томат пюре,<br>мука, лук, масло растительное,<br>соль)   | 54-8г-2020                                                                   | 120                       | 3                    | 4,57  | 9,02     | 102,33                     | 150                     | 3,6                  | 5,48  | 10,82    | 122,8                      |
|                         | Кисель из концентрата<br>(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-<br>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                    |