

«17» Октябрь 2025 г

МАДОУ д\с №31 «Зоренька»

Утверждаю

Андрюкевич Н.С.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 – 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецепту
			Белки	Жиры		
Неделя 1	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	180/150	5,2	6,4	24,7	135,5
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200/180	0	0	7,6	32,4
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/25	2,1	5,9	9	106,2
Итого за завтрак		410	7,3	12,3	41,3	274,1
Второй завтрак	ЯБЛОКО	100/100	0,45	0,42	10,5	72,6
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6
Обед	ПОМИДОР	60/30	0,9	7	2,8	86,1
	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/180	1,8	4,6	9,1	86,7
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200/180	12,9	6,4	31,0	259,0
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200/180	0,3	0	22,9	87,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/15	0,9	0,2	12	45,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30/25	1,1	0,4	13,8	48
Итого за обед		690	17,9	18,6	91,6	612,5
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50/50	1,2	4,5	33,0	184,6
	КЕФИР	200/150	4,8	5	9	99
Итого за полдник		250	6,0	9,5	42,0	283,6
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ ПП	50/40	0,4	0,1	0,8	5
	ОМЛЕТ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ	200/180	12,7	12,5	13,8	267,9
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180/180	0,9	0,2	18,2	82,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20/15	0,7	0,2	9,2	32
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/15	0,9	0,2	12	45,7
Итого за ужин		470	15,6	13,2	54,0	433,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,25	54,02	239,4	1676,2