

«17» октября 2025 г

МАДОУ д\с №31 «Зоренька»

Утверждаю _____ Андрюкевич Н.С.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ от 1 – 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1	КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	150	5,2	6,4	24,7	135,5
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	7,6	32,4
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	2,1	5,9	9	106,2
Итого за завтрак		355	7,3	12,3	41,3	274,1
Второй завтрак	ЯБЛОКО	100	0,45	0,42	10,5	72,6
Итого за второй завтрак		100	0,45	0,42	10,5	72,6
Обед	ПОМИДОР	30	0,9	7	2,8	86,1
	ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	1,8	4,6	9,1	86,7
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	12,9	6,4	31,0	259,0
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,3	0	22,9	87,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,9	0,2	12	45,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,1	0,4	13,8	48
Итого за обед		690	17,9	18,6	91,6	612,5
Полдник	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	1,2	4,5	33,0	184,6
	КЕФИР	150	4,8	5	9	99
Итого за полдник		200	6,0	9,5	42,0	283,6
Ужин	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,4	0,1	0,8	5
	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	12,7	12,5	13,8	267,9
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	82,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,7	0,2	9,2	32
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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