



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
МБДОУ д/с № 26 «Василек»
[Signature] Л.А. Снежинская

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	160	7,6	9,2	16,48	177,41	232
День 5	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	15,47	57,89	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2	5,59	9,31	130,61	1
Итого за завтрак		400	9,6	14,79	41,26	365,91	
2 завтрак	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	100	0,4	0	9,2	45,5	418
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0	9,2	45,5	
Обед	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	50	2,11	2,27	6,6	52,66	136
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	4,75	5,9	16,7	114,96	145
	РИС ОТВАРНОЙ	150	5,2	8,3	36,2	195,2	304
	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	6,7	5,6	9,05	112,5	264
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,24	0	42,96	170,4	640
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	1,52	0,47	11,56	59,65	
Итого за обед		685	22,04	22,69	132,89	751,45	
Полдник	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,04	2,59	29,14	108,88	10.10.12
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,89	4,66	7,88	94,57	420
Итого за полдник		250	5,93	7,25	37,02	203,45	
Итого за 5 день			37,97	44,73	220,37	1366,31	