



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
МБДОУ д/с № 26 «Василек»
Т.Г. Резинько

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,08	4,92	28,2	144	199
День 3	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,98	15,76	109,67	416
Завтрак	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,22	6,14	12,99	123,98	3
Итого за завтрак		420	11,91	15,04	56,95	377,65	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	1,5	0,5	20,95	88,51	386
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,5	20,95	88,51	
Обед	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,41	2,76	7,4	60,06	55
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	2,76	5,16	17,16	122,95	131
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	5,61	20,3	136,5	148
	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)	70	8,3	7,5	6,5	120,2	251
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,02	25	102	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,15	9,82	46,08	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,73	0,53	13,14	67,8	
Итого за обед		700	18,92	21,73	99,32	655,59	
Полдник	СОЧНИК С ТВОРОГОМ	50	3,97	3,73	5,18	62,55	665
	МОЛОКО КИпяченое	200	5,86	6,5	12,07	135,73	419
Итого за полдник		250	9,83	10,23	17,25	198,28	
Итого за 3 день			42,16	47,50	194,47	1320,03	