

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 38
«Чебурашка»

О.А. Коровай



МЕНЮ НА 26.08.2025г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ	200	5,93	4,77	22,346	155,32	199
День 2	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,046	8,042	31,29	264
Завтрак	РОЖКИ ОБСЫПНЫЕ С МАСЛОМ	35	2,515	7,755	15,19	140,9	1
Итого за завтрак		435	8,625	12,571	45,578	327,51	
2 завтрак	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ СОЛЕННЫЕ ПОРЦИОННО	20	0,144	0,018	0,54	2,7	16
	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2,545	6,79	10,98	113,08	140
	АЗУ	180	13,28	11,65	25,1	252,42	148
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	418
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,442	0,444	12,65	61,05	
Итого за обед		597	19,671	19,002	70,05	519,45	
Полдник	СУП РЫБНЫЙ	200	9,51	8,05	11,39	153,42	90
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,09	0,072	9,05	34,97	414
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	20	0,8	7,9	10,84	113,8	10,10,12
Итого за полдник	Итого за прием пищи:	420	12,02	16,222	41,04	350,59	
Итого за 2 день			40,62	48,1	164,02	1232,8	