

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 38
«Чебурашка»

О.А. Коровай



МЕНЮ НА 16.10.2025г.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,26	4,78	27,71	173,52	199
День 4	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,18	0,046	6,05	23,81	264
Завтрак	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	43	4,54	6,57	14,68	138,16	3
Итого за завтрак		443	10,98	11,396	48,44	335,49	
2 завтрак	ЯБЛОКО	75	0,3	0,3	7,35	35,25	386
Итого за 2 завтрак		75	0,3	0,3	7,35	35,25	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,224	0,028	0,84	4,2	16
	СУП С КЛЁЦКАМИ И СО СМЕТАНОЙ	200	5,09	9,48	21,5	191,85	87
	«ЁЖИКИ» В СМЕТАНО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	14,72	12,3	15,71	230,2	339
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,27	5,36	23,17	149,0	251
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,45	0	15,9	66,0	
	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		637	27,01	27,712	94,65	726,5	
Полдник	ОМЛЕТ	60	14,37	13,39	7,64	214,28	237
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВ.	60	0,72	4,2	4,44	58,2	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,21	0,053	6,14	24,3	269
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
	КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	25	1,0	9,88	13,6	142,3	10,10, 12
Итого за полдник		345	17,92	27,723	41,58	487,48	
Итого за 2 день			56,2	67,13	192,02	1584,7	