

МЕНЮ

Возрастная категория: дети 1 - 3 года

« 17 » октября 2025г

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. Заведующий МАДОУ

д/с № 42 «Ласточка»

Э.Р. Ахтемова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	3,1	4,3	17	105,4	199	
	Чай с сахаром	180	0	0	6,9	29,0	411	
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	15/5/7	1,6	5,4	7,8	91,2	3	
Итого завтрак:		357	4,7	9,7	31,7	225,6		
2й завтрак	Фрукты свежие. Яблоки	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400	
Итого второй завтрак:		100	0,45	0,42	10,5	72,6		
Обед	Консервы овощные. Икра кабачковая	30	0,6	2,4	2,1	34,65	50	
	Суп из овощей со сметаной	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99	
	Рыба запечённая с отварным картофелем	180	9,5	3,7	20,4	190,5	264	
	Кисель из сушеных фруктов	150	0,2	0	16,5	63,0	239	
	Хлеб пшеничный	15	0,7	0,1	9	34,3		
Итого обед:		25	1,1	0,4	13,8	48		
Полдник		580	13,7	11,1	68,6	449,15		
	Крендель сахарный	50	1,2	4,5	33	184,6	443	
	Кисломолочный продукт. Снежок	180	3,6	3,8	6,8	74,3	420	
Итого уплотненный полдник:		230	4,8	8,3	39,8	258,9		
Ужин	Овощи по сезону. Помидоры свежие	40	0,3	0	0,6	4	71	
	Омлет с зелёным горошком	180	12,1	11,7	12,3	250,6	232	
	Соки фруктовые.	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418	
	Хлеб пшеничный	15	0,5	0,2	6,9	24		
Итого ужин:		15	0,7	0,1	9	34,3		
Итого за полный день		430	14,5	12,2	47,0	395,7		
		1697	38,15	41,72	197,6	1401,95		