

МЕНЮ
Возрастная категория 3 - 7 лет

« 17 » _____ октября _____ 2025г

УТВЕРЖДАЮ:
И.О.Заведующий МАДОУ
д/с № 42 «Ясточка»
Э.Р. Ахтемова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(Ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	5,2	6,4	24,7	135,5	199	
	Чай с сахаром	200	0	0	7,6	32,4	411	
	Хлеб с маслом сливочным и сыром	15/5/10	2,1	5,9	9	106,2	3	
Итого завтрак:		410	7,3	12,3	41,3	274,1		
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	60	0,9	7	2,8	86,1	50	
	Суп из овощей со сметаной	180	1,8	4,6	9,1	86,7	99	
	Рыба запечённая с отварным картофелем	200	12,9	6,4	31,0	259,0	264	
	Кисель из сушеных фруктов	200	0,3	0	22,9	87	239	
	Хлеб пшеничный	22	0,9	0,2	9,66	47		
	Хлеб ржаной	28	1,1	0,4	13,8	48		
Итого обед:		690	17,9	18,6	91,6	612,5		
Полдник	Крендель сахарный	50	1,2	4,5	33	184,6	443	
	Кисломолочный продукт. Снежок	200	4,8	5	9	99	420	
Итого уплотненный полдник:		250	6,0	9,5	42,2	283,6		
Ужин	Овощи по сезону. Помидоры свежие	50	0,4	0,1	0,8	5	71	
	Омлет с зелёным горошком	200	12,7	12,5	13,8	267,9	232	
	Соки фруктовые. Яблочный сок	180	0,9	0,2	18,2	82,8	418	
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7		
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32		
Итого ужин:		470	15,6	13,2	54,0	433,4		
Итого за пятый день		1920	47,25	54,02	239,4	1676,2		