

СОГЛАСОВАНО			УТВЕРЖДАЮ				
_____			_____				
(должность)			Заведующий				
(ФИО)			д,с «Колосок»				
(дата)			Н.Е. Лобанова				
			28.07.25г.				
Меню приготавливаемых блюд							
Возрастная категория:	От 3 до 7 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	268
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	134
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Яйца вареные	40	5,20	4,80	0,40	62,8	424
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	16,80	15,74	63,72	457,98	
ЗАВТРАК 2	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,30	78	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,68	0,28	18,30	78	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04	54,91	2
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	30
	Рыба по польски	80	15,40	5,02	19,39	177,04	173
	Каша рисовая молочная вязкая	130	3,61	4,94	25,23	160,43	183
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	25,32	14,93	97,22	617,6	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными	200	6,60	9,00	20,64	187,04	33

	изделиями						
	Снежочек	200	5,22	4,5	7,2	90	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		530	9,42	9,64	51,34	328,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	52,22	40,59	230,58	1482,12	