

СОГЛАСОВАНО				УТВЕРЖДАЮ			
(должность)				Заведующий			
(ФИО)				д/с «Колосок»			
(дата)				Н.Е. Лобанова			
				31.07.25г.			
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 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,98	4,98	35,06	212,6	15/4
	Какао с молоком	180	3,24	2,39	11,88	84,01	292
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Сыр порционный	10	2,60	2,68	0,00	35,2	27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	15,10	10,29	61,70	402,31	
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	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64	20/1
	Суп с макаронными изделиями	200	8,72	11,02	12,96	185,8	163
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,38	56
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,29	4,58	4,27	91,47	144
	Напиток лимонный	180	0,18	0,00	23,13	94,5	436
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	575

ИТОГО ЗА ОБЕД		690	23,53	25,18	67,35	622,35	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	77
	Снежочек	150	5,22	4,5	7,2	90	401
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	14,19	13,83	25,72	281,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	53,50	49,58	173,07	1384,56	