

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. заведующей МБДОУ д/с № 7
Н.И. Костромская

МЕНЮ
на 2025 г

возрастная категория от 3 до 7 лет



сезон зимне-весенний

День 2

Наименование блюд и кулинарных изделий с указанием основных ингредиентов	Способ приготовления	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, Ккал	Стоимость дня, руб
ЗАВТРАК							
Салат из моркови с яблоками	ПР	50	0,53	0,08	4,25	19,95	
Каша жидкая ("Геркулес")	варка	150	2,7	5,01	14,29	113,05	
Какао с молоком	кипячение	180	3,6	3,2	15,82	106,48	
Масло сливочное	ПР	10	0,08	7,2	0,1	66,00	
Хлеб пшеничный	ПР	25	1,85	0,2	12	53,50	
Итого за завтрак:		415	8,76	15,69	46,46	358,98	
2-ой ЗАВТРАК							
Овощи свежие (морковные палочки)	ПР	120	1,56	0,12	8,28	42,00	
Фрукты свежие (яблоко)	ПР	50	0,2	0,15	5,15	22,75	
Итого за 2-ой завтрак:		170	1,76	0,27	13,43	64,75	
ОБЕД							
Овощи натуральные соленные (томаты)	ПР	50	0,55	0,05	1,75	10,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями	варка	180	1,9	2,04	12,57	85,14	
Печень жареная с маслом	жарка	80	12,5	11,1	2,8	161,1	
Рагу овощное	варка	130	2,16	9,61	10,55	137,33	
Компот из свежих плодов (фрукты замороженные)	варка	180	0,12	0,07	25,4	102,71	
Хлеб пшеничный	ПР	25	1,85	0,2	12	53,50	
Хлеб ржаной	ПР	35	1,96	0,39	17,29	80,46	
Итого за обед:		680	21,04	23,46	82,36	630,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из квашеной капусты	ПР	60	1,00	3,00	5,10	51,40	
Поджарка из рыбы(минтай)	жарка	80	9	6	5,3	111,20	
Пюре картофельное	варка	150	3	5	20,44	138,76	
Чай с лимоном	варка	180	0,12	0,01	13,68	55,31	
Хлеб пшеничный	ПР	25	1,85	0,20	12,00	53,5	
Хлеб ржаной	ПР	25	1,4	0,27	12,35	57,47	
Печенье сахарное	ПР	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
Итого за уплотненный полдник:		520	17,87	16,44	83,75	551,04	
ИТОГО за ДЕНЬ:		1785	49,43	55,86	226	1605,01	