



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
МБДОУ д/в № 44 «Алёнушка»
С.М. Панова

Меню **приготовления блюд** **«23» сентября 2025 г.** **(3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,2	5,9	31,0	201,0
	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,4	25,8
	Бутерброд с маслом	30	2,1	5,9	9	106,2
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0,45	0,42	10,5	72,6
Обед	Овощи свежие(помидоры)	60	0,6	0,1	1,9	10,7
	Свекольник	200	1,7	4,5	10,5	89,1
	Жаркое по-домашнему	200	23,2	20,5	22,1	354,6
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	10,9	45,7
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48
Полдник	Печенье	50	1,0	5,6	28,6	178,2
	Кисломолочный продукт(йогурт)	200	4,8	5	9	99
Ужин	Салат из моркови	50*	0,9	7	2,8	86,1
	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	200	10,5	8,9	56,8	347,0
	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	25,8
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7