



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ д/с № 44
«Алёнушка»

Е.В. Чернявская

Меню

приготовления блюд «05» сентября 2025 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша «Дружба»	180	4,5	5,3	21,7	151,9
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,8	10,8	82,1
	Бутерброд с сыром	30	2,1	5,9	9	106,2
Второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,45	0,42	10,5	72,6
Обед	Овощи свежие	60	0,6	0,1	1,9	10,7
	Суп-лапша домашняя	200	6,1	7,3	10,8	132,7
	Пюре картофельное	130	2,7	4,7	17,2	120,7
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,3	12,2	15,7	218,5
	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	14,4	58,6
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7
	Хлеб ржаной	30	1,1	0,4	13,8	48
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,5	3,2	22,4	144,2
	Кисломолочный продукт	200	4,8	5	9	99
Ужин	Капуста тушеная	150	3,5	4,9	14,4	114,4
	Биточки рубленые	80	11,0	16,7	16,7	256,4
	Компот из яблок	180	0,1	0,1	14,1	57,2
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,2	9,2	32
	Хлеб пшеничный	20	0,9	0,2	12	45,7