

09.07.2025г.

**МДОБУ «Детский сад «Петушок» с. Палимовка**

**Категория:** от 1 года до 3 лет

**МЕНЮ № 3**

| <i>Прием<br/>пищи</i>           | <i>Наименование блюда</i>  | <i>Выход<br/>блюда</i> | <i>Пищевые вещества (г)</i> |                |                 | <i>Энергетическая<br/>ценность (ккал)</i> | <i>Витамин<br/>С, мг</i> | <i>№<br/>рецептуры</i> |
|---------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------------------------|------------------------|
|                                 |                            |                        | <i>Белки</i>                | <i>Жиры</i>    | <i>Углеводы</i> |                                           |                          |                        |
| <b>Завтрак:</b>                 | Каша ячневая вязкая        | 150                    | 4.338                       | 4.572          | 15.156          | 119.16                                    | 0.828                    | 94*                    |
|                                 | Бутерброды с повидлом      | 45                     | 2.508                       | 3.9325         | 28.8805         | 161.0015                                  | 0.4785                   | 2*                     |
|                                 | Кофейный напиток с молоком | 160                    | 2.34                        | 1.995          | 10.635          | 70.005                                    | 0.975                    | 395*                   |
| <b>Итого за завтрак:</b>        |                            | <b>355</b>             | <b>9.186</b>                | <b>10.4995</b> | <b>54.6715</b>  | <b>350.1665</b>                           | <b>2.2815</b>            |                        |
| <b>Второй<br/>завтрак:</b>      | Сок абрикосовый            | 100                    | 0.75                        | -              | 19.05           | 79.005                                    | 6                        | 399д*                  |
| <b>Итого за второй завтрак:</b> |                            | <b>100</b>             | <b>0.75</b>                 | <b>-</b>       | <b>19.05</b>    | <b>79.005</b>                             | <b>6</b>                 |                        |
| <b>Обед:</b>                    | Салат из свеклы            | 30                     | 0.426                       | 1.827          | 2.508           | 28.17                                     | 2.85                     | 33*                    |
|                                 | Суп с рыбными консервами   | 150                    | 6.192                       | 6.048          | 10.314          | 120.42                                    | 6.552                    | 87*                    |
|                                 | Голубцы ленивые            | 120                    | 10.608                      | 6.816          | 15.036          | 164.004                                   | 15.024                   | 298*                   |
|                                 | Компот из свежих плодов    | 150                    | 0.12                        | 0.12           | 17.91           | 73.2                                      | 1.29                     | 372*                   |
|                                 | Хлеб пшеничный             | 35                     | 2.149                       | 0.749          | 14.651          | 75.0505                                   | -                        | 147*                   |
|                                 | Хлеб ржаной                | 40                     | 2.4                         | 0.4            | 17.732          | 75.6                                      | -                        | 148*                   |
| <b>Итого за обед:</b>           |                            | <b>525</b>             | <b>21.895</b>               | <b>15.96</b>   | <b>78.151</b>   | <b>536.4445</b>                           | <b>25.716</b>            |                        |
| <b>Полдник:</b>                 | Запеканка из творога       | 50                     | 8.77                        | 6.025          | 8.575           | 123.5                                     | 0.12                     | 237*                   |
|                                 | Соус молочный сладкий      | 20                     | 0.291                       | 0.678          | 1.989           | 15.225                                    | 0.048                    | 351*                   |
|                                 | Чай с лимоном              | 150                    | 0.105                       | 0.015          | 8.505           | 34.17                                     | 2.355                    | 393*                   |
| <b>Итого за полдник:</b>        |                            | <b>220</b>             | <b>9.166</b>                | <b>6.718</b>   | <b>19.069</b>   | <b>172.895</b>                            | <b>2.523</b>             |                        |
| <b>Итого за день:</b>           |                            | <b>1200</b>            | <b>40.997</b>               | <b>33.1775</b> | <b>170.9415</b> | <b>1138.511</b>                           | <b>36.5205</b>           |                        |

09.07.2025г.

**МДОБУ «Детский сад «Петушок» с. Палимовка**

**Категория: от 3 до 7 лет**

**МЕНЮ № 3**

| <i>Прием<br/>пищи</i>           | <i>Наименование блюда</i>  | <i>Выход<br/>блюда</i> | <i>Пищевые вещества, г</i> |                |                 | <i>Энергетическая<br/>ценность (ккал)</i> | <i>Витамин<br/>С, мг</i> | <i>№<br/>рецептуры</i> |
|---------------------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------------------------|------------------------|
|                                 |                            |                        | <i>Белки</i>               | <i>Жиры</i>    | <i>Углеводы</i> |                                           |                          |                        |
| <b>Завтрак:</b>                 | Каша ячневая вязкая        | 180                    | 5.302                      | 5.588          | 18.524          | 145.64                                    | 1.012                    | <b>94</b>              |
|                                 | Бутерброды с повидлом      | 45                     | 2.508                      | 3.9325         | 28.8805         | 161.0015                                  | 0.4785                   | <b>2</b>               |
|                                 | Кофейный напиток с молоком | 180                    | 2.808                      | 2.394          | 12.762          | 84.006                                    | 1.17                     | <b>395</b>             |
| <b>Итого за завтрак:</b>        |                            | <b>405</b>             | <b>10.618</b>              | <b>11.9145</b> | <b>60.1665</b>  | <b>390.6475</b>                           | <b>2.6605</b>            |                        |
| <b>Второй<br/>завтрак:</b>      | Сок абрикосовый            | 100                    | 0.75                       | 0              | 19.05           | 79.005                                    | 6                        | <b>399д</b>            |
| <b>Итого за второй завтрак:</b> |                            | <b>100</b>             | <b>0.75</b>                | <b>0</b>       | <b>19.05</b>    | <b>79.005</b>                             | <b>6</b>                 |                        |
| <b>Обед:</b>                    | Салат из свеклы            | 50                     | 0.568                      | 2.436          | 3.344           | 37.56                                     | 3.8                      | <b>33</b>              |
|                                 | Суп с рыбными консервами   | 180                    | 7.568                      | 7.392          | 12.606          | 147.18                                    | 8.008                    | <b>87</b>              |
|                                 | Голубцы ленивые            | 190                    | 14.144                     | 9.088          | 20.048          | 218.672                                   | 20.032                   | <b>298</b>             |
|                                 | Компот из свежих плодов    | 180                    | 0.16                       | 0.16           | 23.88           | 97.6                                      | 1.72                     | <b>372</b>             |
|                                 | Хлеб пшеничный             | 50                     | 3.07                       | 1.07           | 20.93           | 107.215                                   | 0                        | <b>147</b>             |
|                                 | Хлеб ржаной                | 50                     | 3                          | 0.5            | 22.165          | 94.5                                      | 0                        | <b>148</b>             |
| <b>Итого за обед:</b>           |                            | <b>700</b>             | <b>28.51</b>               | <b>20.646</b>  | <b>102.97</b>   | <b>702.72</b>                             | <b>33.56</b>             |                        |
| <b>Полдник:</b>                 | Запеканка из творога       | 100                    | 17.54                      | 12.05          | 17.15           | 247                                       | 0.24                     | <b>237</b>             |
|                                 | Соус молочный сладкий      | 20                     | 0.582                      | 1.356          | 3.978           | 30.45                                     | 0.096                    | <b>351</b>             |
|                                 | Чай с лимоном              | 180                    | 0.126                      | 0.018          | 10.206          | 41.004                                    | 2.826                    | <b>393</b>             |
| <b>Итого за полдник:</b>        |                            | <b>300</b>             | <b>18.251</b>              | <b>13.424</b>  | <b>31.334</b>   | <b>318.454</b>                            | <b>3.162</b>             |                        |
| <b>Итого за день:</b>           |                            | <b>1505</b>            | <b>58.129</b>              | <b>45.9845</b> | <b>213.5205</b> | <b>1490.8265</b>                          | <b>45.3825</b>           |                        |