



Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС с.Вазерки

Н.А.Мартьянова

Меню на 23.12.2025 г

Возраст 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,17	161,1	277
	Какао на молоке	150	2,7	2,47	18,75	108	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	122
	Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	119
	Итого за завтрак:		10,43	14,7	61,66	422,94	
Завтрак 2							
Обед							
	Суп с макаронными изделиями	150	0,18	3,01	0,89	31,46	172
	Котлеты из кур	60	7,62	8,95	5,4	132,69	422
	Тушеная капуста	120	2,53	4,11	39,64	94,15	435
	Кисель из концентрата	150	1,02	0	21,76	91,14	533
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Итого за обед:		13,33	16,43	77,71	401,64	
Полдник							
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Блинчики	60	4,12	4,42	30,91	174,3	5.5
	Итого за полдник:		4,12	4,42	42,19	219,39	
	Итого за день:		27,88	35,55	181,56	1043,97	