

День 4
Дети 1-3 лет

МЕНЮ
01.07.2025

Заведующий МБДОУ "Детский сад №50 "Незабудка"
Волчкова Валентина Анатольевна



Сборник рецептов	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
		ЗАВТРАК	368	16,31	11,13	48,33	385,82	2,4
2000	4.2.	<u>Каша рисовая молочная с изюмом</u>	150	5,67	4,59	27,02	176,9	1,37
2012	4.5.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2012	4.4.	<u>Пшеничный хлеб</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
2012	4.1.	<u>Сыр порционный</u>	11	2,68	2,6	0,	35,2	0,07
2000	4.3.	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	2,38	2,37	10,41	73,38	0,96
		ЗАВТРАК 2	120	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
2000	4.6.	<u>Яблоко</u>	120	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
		ОБЕД	520	49,81	16,22	54,64	732,42	43,29
2000	4.8.	<u>Щи из свежей капусты</u>	150	11,09	3,2	6,08	136,92	18,9
2000	4.9.	<u>Жаркое по-домашнему</u>	160	38,25	9,81	20,4	465,34	24,39
2000	4.10.	<u>Компот из сухофруктов</u>	170	0,07	0,41	10,96	46,16	0,
2012	4.11.	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,4	2,8	17,2	84,	0,
		ПОЛДНИК	245	11,65	12,59	46,48	342,43	2,63
2007	4.12.	<u>Молоко</u>	180	5,76	5,4	8,1	108,	2,34
1990	4.13.	<u>Булочка с изюмом</u>	65	5,89	7,19	38,38	234,43	0,29
		УЖИН	410	12,	11,69	34,81	293,01	18,13
2000	4.17.	<u>Винегрет</u>	180	6,22	3,74	17,66	141,58	18,08
2000	4.16.	<u>Яйцо куриное отварное</u>	50	5,25	6,35	0,35	72,85	0,
2012	4.15.	<u>Пшеничный хлеб</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
2000	4.14.	<u>Чай с сахаром</u>	160	0,03	0,1	6,	24,58	0,05
		Итого за день		89,77	52,05	196,13	1801,98	76,95

День 4
Дети 3-7 лет

МЕНЮ
01.07.2025

Заведующий МБДОУ "Детский сад №50 "Незабудка"
Волчкова Валентина Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ

Сборник рецептов	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				жиры	белки	углеводы		
		ЗАВТРАК	479	19,95	15,03	66,2	505,79	2,96
2000	4.2.	<u>Каша рисовая молочная с изюмом</u>	220	7,47	6,17	37,93	242,59	1,78
2012	4.5.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2012	4.4.	<u>Пшеничный хлеб</u>	32,3	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2012	4.1.	<u>Сыр порционный</u>	19,3	4,02	3,9	0,	52,8	0,11
2000	4.3.	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	2,63	2,64	11,97	83,06	1,07
		ЗАВТРАК 2	125	0,	0,44	12,43	50,6	11,
2000	4.6.	<u>Яблоко</u>	125	0,	0,44	12,43	50,6	11,
		ОБЕД	630	59,09	19,56	64,76	869,85	52,49
2000	4.8.	<u>Щи из свежей капусты</u>	200	14,72	3,84	6,89	175,56	24,77
2000	4.9.	<u>Жаркое по-домашнему</u>	180	43,79	11,74	23,25	534,11	27,72
2000	4.10.	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,08	0,48	13,12	55,18	0,
2012	4.11.	<u>Хлеб ржаной</u>	50	0,5	3,5	21,5	105,	0,
		ПОЛДНИК	280	13,58	14,84	56,6	407,63	2,96
2007	4.12.	<u>Молоко</u>	200	6,4	6,	9,	120,	2,6
1990	4.13.	<u>Булочка с изюмом</u>	80	7,18	8,84	47,6	287,63	0,36
		УЖИН	480	13,29	12,99	44,05	347,01	20,92
2000	4.17.	<u>Винегрет</u>	200	7,26	4,27	20,5	164,45	20,86
2000	4.16.	<u>Яйцо</u>	50	5,25	6,35	0,35	72,85	0,
2012	4.15.	<u>Пшеничный хлеб</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2000	4.14.	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,03	0,12	7,	28,71	0,06
		Итого за день		105,91	62,86	244,04	2180,88	90,33