

День 7
Дети 1-3 лет

МЕНЮ
18.07.2025

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

Сборник к рецепт	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				жиры	белки	углеводы		
		ЗАВТРАК	357	19,75	19,28	60,05	473,23	3,36
2000	7.5.	Сырники с морковью	120	11,14	13,89	24,38	253,19	2,14
2000	7.1.	Соус молочный	20,	0,65	0,7	8,96	19,32	0,26
2012	7.3.	Пшеничный хлеб	30,	0,5	2,25	16,2	81,	0,
2012	7.4.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2000	7.2.	Кофейный напиток с молоком	180	2,38	2,37	10,41	73,38	0,96
		ЗАВТРАК 2	140,	0,	0,	15,4	67,62	2,8
2012	7.6.	Сок фруктовый	140,	0,	0,	15,4	67,62	2,8
		ОБЕД	530	17,07	23,23	70,46	529,36	18,1
2000	7.7.	Суп геркулесовый	150	4,18	5,15	13,6	112,66	10,57
2000	7.8.	Гуляш из отварного мяса	60	8,76	10,69	2,72	132,5	0,93
2000	7.11.	Каша гречневая	110,	3,73	4,33	22,5	141,98	0,
2012	7.10.	Хлеб ржаной	40	0,4	2,8	17,2	84,	0,
2000	7.9.	Компот из свежих фруктов	170	0,	0,26	14,44	58,22	6,6
		ПОЛДНИК	245	7,3	7,52	23,21	190,33	5,17
2000	7.14.	Салат из моркови	45	1,04	0,62	4,31	28,33	2,83
2012	7.12.	Молоко	180,	5,76	5,4	8,1	108,	2,34
2012	7.13.	Пшеничный хлеб	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
		УЖИН	425	11,34	21,45	49,37	390,81	29,92
2000	7.15.	Салат из свеклы	45	1,04	0,72	4,22	29,63	2,35
2000	7.19.	Котлета рыбная	80	5,08	15,2	4,63	129,36	0,22
2000	7.16.	Пюре картофельное	120	4,69	3,93	23,72	153,24	27,3
2012	7.18.	Хлеб пшеничный	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
2000	7.17.	Чай с сахаром	160	0,03	0,1	6,	24,58	0,05
		Итого за день		55,46	71,48	218,49	1651,35	59,35

День 7
Дети 3-7 лет

МЕНЮ

18.07.2025

УТВЕРЖДАЮ

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
				жиры	белки	углеводы		
		ЗАВТРАК	413	23,12	23,93	63,31	558,62	4,1
2000	7.5	<u>Сырники с морковью</u>	150	13,74	17,92	30,38	316,78	2,67
2000	7.1	<u>Соус молочный</u>	25	0,92	1,05	4,66	31,44	0,36
2012	7.3.	<u>Пшеничный хлеб</u>	31,3	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2012	7.4.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2000	7.2.	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	2,63	2,64	11,97	83,06	1,07
		ЗАВТРАК 2	140	0,	0,	15,4	67,62	2,8
2012	7.6.	<u>Сок фруктовый</u>	140	0,	0,	15,4	67,62	2,8
		ОБЕД	650	20,07	28,03	108,97	638,78	20,53
2000	7.7.	<u>Суп геркулесовый</u>	200	5,7	6,15	39,07	141,09	12,25
2000	7.8.	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	70	9,89	12,47	3,16	151,49	1,24
2000	7.11.	<u>Каша гречневая</u>	130	3,98	5,63	29,3	176,98	0,
2012	7.10.	<u>Хлеб ржаной</u>	50	0,5	3,5	21,5	105,	0,
2000	7.9.	<u>Компот из свежих фруктов</u>	200	0,	0,28	15,94	64,22	7,04
		полдник	290	9,19	9,06	30,5	242,93	6,28
2000	7.14.	<u>Салат из моркови</u>	60	2,04	0,81	5,3	41,93	3,68
2012	7.12.	<u>Молоко</u>	200	6,4	6,	9,	120,	2,6
2012	7.13.	<u>Пшеничный хлеб</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
		ужин	530	14,76	25,06	61,69	486,62	33,96
2000	7.15.	<u>Салат из свеклы</u>	60	2,04	0,96	5,63	45,5	3,14
2000	7.19.	<u>Котлета рыбная</u>	90	6,32	17,35	6,38	156,99	0,26
2000	7.16.	<u>Пюре картофельное</u>	150	5,62	4,38	26,48	174,42	30,5
2012	7.18.	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2000	7.17.	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,03	0,12	7,	28,71	0,06
		Итого за день		67,14	86,08	279,87	1994,57	67,67