

День 9
Дети 1-3 лет

МЕНЮ
22.07.2025

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

Сборник рецептур	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				жиры	белки	углеводы		
		ЗАВТРАК	362	14,69	9,62	42,71	337,64	2,28
2000	9.1.	<u>Каша геркулесовая</u>	150	6,59	5,31	18,13	154,64	1,37
2012	9.4.	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	0,63	1,88	15,12	67,5	0,
2012	9.3.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2007	9.2.	<u>Какао-напиток на молоке</u>	180	2,39	2,36	9,36	69,16	0,91
		ЗАВТРАК 2	140	0,	0,	15,4	67,62	2,8
2012	9.5.	<u>Сок фруктовый</u>	140	0,	0,	15,4	67,62	2,8
		ОБЕД	585	34,11	25,4	77,11	715,18	42,8
2000	9.10.	<u>Салат морковный</u>	45	1,04	0,62	4,31	28,33	2,83
2000	9.11.	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	150	5,05	5,59	14,8	125,2	12,23
2000	9.6.	<u>Тефтели</u>	60	22,86	12,05	6,12	278,25	0,44
2000	9.9.	<u>Пюре картофельное</u>	120	4,69	3,93	23,72	153,24	27,3
2000	9.7.	<u>Компот из сухофруктов</u>	170	0,07	0,41	10,96	46,16	0,
2012	9.8.	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,4	2,8	17,2	84,	0,
		ПОЛДНИК	245	10,65	13,67	55,6	375,34	2,63
2007	9.12.	<u>Молоко</u>	180	5,76	5,4	8,1	108,	2,34
1983	9.13.	<u>Сдоба обыкновенная</u>	65	4,89	8,27	47,5	267,34	0,29
		УЖИН	430	15,47	25,03	32,15	371,93	78,96
2000	9.16.	<u>Рыба по-польски</u>	70	11,17	20,09	1,64	190,95	0,36
2000	9.17.	<u>Тушеные овощи</u>	190	4,26	4,76	16,53	123,8	78,55
2012	9.15.	<u>Зефир</u>	10	0,01	0,08	7,98	32,6	0,
2000	9.14.	<u>Чай с сахаром</u>	160	0,03	0,1	6,	24,58	0,05
		Итого за день		74,92	73,72	222,97	1867,71	129,47

День 9
Дети 3-7 лет

МЕНЮ
22.07.2025

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	457	17,42	12,5	53,72	418,46	2,78
2000	9.1.	<u>Каша геркулесовая</u>	220	8,95	7,53	26,69	219,64	1,78
2012	9.4.	<u>Хлеб пшеничный</u>	30,4	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2012	9.3.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	39,66	0,
2007	9.2.	<u>Какао-напиток на молоке</u>	200	2,64	2,65	10,73	78,16	1,
		ЗАВТРАК 2	147,5	0,	0,	15,4	67,62	2,8
2012	9.5.	<u>Сок фруктовый</u>	147,5	0,	0,	15,4	67,62	2,8
		ОБЕД	720	41,89	22,74	91,86	796,7	48,56
2000	9.10.	<u>Салат морковный</u>	60	2,04	0,8	5,25	41,67	3,63
2000	9.11.	<u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u>	200	7,22	6,24	17,77	158,88	13,99
2000	9.6.	<u>Тефтели</u>	70	26,43	7,34	7,74	261,55	0,44
2000	9.9.	<u>Пюре картофельное</u>	140	5,62	4,38	26,48	174,42	30,5
2000	9.7.	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,08	0,48	13,12	55,18	0,
2012	9.8.	<u>Хлеб ржаной</u>	50	0,5	3,5	21,5	105,	0,
		ПОЛДНИК	280	11,54	15,24	62,17	416,28	2,95
2007	9.12.	<u>Молоко</u>	200	6,4	6,	9,	120,	2,6
1983	9.13.	<u>Сдоба обыкновенная</u>	80	5,14	9,24	53,17	296,28	0,35
		УЖИН	521	18,45	27,16	37,27	427,55	93,15
2000	9.16.	<u>Рыба по-польски</u>	80	13,09	21,18	1,88	213,26	0,43
2000	9.17.	<u>Тушеные овощи</u>	230	5,32	5,78	20,41	152,98	92,66
2012	9.15.	<u>Зефир</u>	10,5	0,01	0,08	7,98	32,6	0,
2000	9.14.	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,03	0,12	7,	28,71	0,06
		Итого за день		89,3	77,64	260,42	2126,61	150,24