

День 3  
Дети 1,5-3 лет

МЕНЮ  
30.06.20925

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      |                               |               |
|                  |        | <b>ЗАВТРАК</b>                     | <b>367</b>      | <b>15,13</b>        | <b>10,18</b>  | <b>49,35</b>  | <b>375,72</b>                 | <b>2,33</b>   |
| 2000             | 3.1.   | <u>Каша пшенная молочная</u>       | 150             | 6,92                | 5,49          | 22,64         | 175,                          | 1,37          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.3.   | <u>Хлеб пшеничный</u>              | 30              | 0,75                | 2,25          | 16,2          | 81,                           | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.2.   | <u>Масло сливочное</u>             | 7               | 5,08                | 0,07          | 0,1           | 46,34                         | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.4.   | <u>Кофейный напиток с молоком</u>  | 180             | 2,38                | 2,37          | 10,41         | 73,38                         | 0,96          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>ЗАВТРАК 2</b>                   | <b>140,</b>     | <b>0,</b>           | <b>0,</b>     | <b>15,4</b>   | <b>67,62</b>                  | <b>2,8</b>    |
| 2012             | 3.5.   | <u>Сок фруктовый</u>               | 140             | 0,                  | 0,            | 15,4          | 67,62                         | 2,8           |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>ОБЕД</b>                        | <b>530</b>      | <b>33,8</b>         | <b>25,36</b>  | <b>59,42</b>  | <b>645,21</b>                 | <b>54,46</b>  |
| 2007             | 3.6.   | <u>Суп рыбный</u>                  | 150             | 1,5                 | 12,79         | 13,53         | 120,61                        | 9,54          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.7.   | <u>Голубцы ленивые со сметаной</u> | 170             | 31,83               | 9,36          | 17,73         | 394,44                        | 44,92         |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.9.   | <u>Хлеб ржаной</u>                 | 40              | 0,4                 | 2,8           | 17,2          | 84,                           | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.8.   | <u>Компот из сухофруктов</u>       | 170             | 0,07                | 0,41          | 10,96         | 46,16                         | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>ПОЛДНИК</b>                     | <b>320</b>      | <b>6,26</b>         | <b>7,32</b>   | <b>30,77</b>  | <b>210,3</b>                  | <b>12,84</b>  |
| 2012             | 3.12.  | <u>Яблоко</u>                      | 120             | 0,                  | 0,42          | 11,87         | 48,3                          | 10,5          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.10.  | <u>Молоко</u>                      | 180             | 5,76                | 5,4           | 8,1           | 108,                          | 2,34          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.11.  | <u>Пшеничный хлеб</u>              | 20              | 0,5                 | 1,5           | 10,8          | 54,                           | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>УЖИН</b>                        | <b>405</b>      | <b>19,23</b>        | <b>12,355</b> | <b>88,73</b>  | <b>553,89</b>                 | <b>6,92</b>   |
| 2000             | 3.13   | <u>Салат из моркови</u>            | 45              | 1,04                | 0,62          | 4,31          | 28,33                         | 2,83          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.14.  | <u>Оладьи</u>                      | 150             | 14,86               | 10,57         | 53,88         | 393,                          | 1,01          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.15.  | <u>Фруктовая подлива</u>           | 15              | 0,                  | 0,04          | 8,29          | 32,74                         | 0,06          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.16.  | <u>Чай сладкий с лимоном</u>       | 180             | 0,03                | 0,15          | 6,2           | 26,32                         | 3,02          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.17.  | <u>Вафли</u>                       | 15              | 3,3                 | 0,975         | 16,05         | 73,5                          | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>Итого за день</b>               |                 | <b>74,42</b>        | <b>55,215</b> | <b>243,67</b> | <b>1852,74</b>                | <b>79,35</b>  |

День 3  
Дети 3-7 лет

МЕНЮ  
30.06.2025

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      |                               |               |
|                  |        | <b>ЗАВТРАК</b>                     | <b>457</b>      | <b>17,43</b>        | <b>12,46</b>  | <b>58,6</b>   | <b>442,54</b>                 | <b>2,85</b>   |
| 2000             | 3.1.   | <u>Каша пшенная молочная</u>       | 220             | 8,97                | 7,5           | 30,33         | 232,14                        | 1,78          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.3.   | <u>Хлеб пшеничный</u>              | 30              | 0,75                | 2,25          | 16,2          | 81,                           | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.2.   | <u>Масло сливочное</u>             | 7               | 5,08                | 0,07          | 0,1           | 46,34                         | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.4.   | <u>Кофейный напиток с молоком</u>  | 200             | 2,63                | 2,64          | 11,97         | 83,06                         | 1,07          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>ЗАВТРАК 2</b>                   | <b>147,3</b>    | <b>0,</b>           | <b>0,</b>     | <b>15,4</b>   | <b>67,62</b>                  | <b>2,8</b>    |
| 2012             | 3.5.   | <u>Сок фруктовый</u>               | 147,3           | 0,                  | 0,            | 15,4          | 67,62                         | 2,8           |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>ОБЕД</b>                        | <b>625,3</b>    | <b>35,93</b>        | <b>30,41</b>  | <b>75,79</b>  | <b>749,61</b>                 | <b>63,54</b>  |
| 2007             | 3.6.   | <u>Суп рыбный</u>                  | 200             | 2,42                | 16,15         | 17,93         | 159,66                        | 12,76         |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.7.   | <u>Голубцы ленивые со сметаной</u> | 180             | 32,93               | 10,28         | 23,24         | 429,77                        | 50,78         |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.9.   | <u>Хлеб ржаной</u>                 | 45,3            | 0,5                 | 3,5           | 21,5          | 105,                          | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.8.   | <u>Компот из сухофруктов</u>       | 200             | 0,08                | 0,48          | 13,12         | 55,18                         | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>ПОЛДНИК</b>                     | <b>355</b>      | <b>7,15</b>         | <b>8,69</b>   | <b>37,63</b>  | <b>251,6</b>                  | <b>13,6</b>   |
| 2012             | 3.12.  | <u>Яблоко</u>                      | 125             | 0,                  | 0,44          | 12,43         | 50,6                          | 11,           |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.10.  | <u>Молоко</u>                      | 200             | 6,4                 | 6,            | 9,            | 120,                          | 2,6           |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.11.  | <u>Пшеничный хлеб</u>              | 30              | 0,75                | 2,25          | 16,2          | 81,                           | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>УЖИН</b>                        | <b>465</b>      | <b>20,23</b>        | <b>12,575</b> | <b>104,36</b> | <b>625,24</b>                 | <b>8,48</b>   |
| 2000             | 3.13   | <u>Салат из моркови</u>            | 60              | 2,04                | 0,78          | 5,14          | 41,16                         | 3,54          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.14.  | <u>Оладьи</u>                      | 150             | 14,86               | 10,52         | 53,84         | 392,62                        | 1,01          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.15.  | <u>Фруктовая подлива</u>           | 40              | 0,                  | 0,12          | 22,08         | 87,08                         | 0,16          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2000             | 3.16.  | <u>Чай сладкий с лимоном</u>       | 200             | 0,03                | 0,18          | 7,25          | 30,88                         | 3,77          |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
| 2012             | 3.17.  | <u>Вафли</u>                       | 15              | 3,3                 | 0,975         | 16,05         | 73,5                          | 0,            |
|                  |        |                                    |                 |                     |               |               |                               |               |
|                  |        | <b>Итого за день</b>               |                 | <b>80,74</b>        | <b>64,135</b> | <b>291,78</b> | <b>2136,61</b>                | <b>91,27</b>  |