

День 6
Дети 1-3 лет

МЕНЮ
03.07.2025

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	346	17,2	10,79	74,6	449,58	0,12
1990	6.1.	<u>Макароны с тертым сыром</u>	130	5,25	6,27	25,07	175,46	0,07
2012	6.4.	<u>Печенье</u>	29	3,4	2,175	21,72	203,2	0,
	6.3.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2000	6.2.	<u>Чай с сахаром</u>	180	0,03	0,1	6,	24,58	0,05
2012		ЗАВТРАК 2	105	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
	6.5.	<u>Яблоко</u>	105	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
2000		ОБЕД	550	51,09	16,99	62,29	780,42	68,07
	6.8.	<u>Суп рисовый</u>	150	11,71	3,37	13,75	173,13	6,29
1983	6.9.	<u>Солянка</u>	180	38,98	10,81	13,02	446,54	60,18
2012	6.6.	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,4	2,8	17,2	84,	0,
2007	6.7.	<u>Кисель из сока натурального</u>	180	0,	0,01	18,32	76,75	1,6
2000		ПОЛДНИК	250	6,3	7,44	26,26	187,74	5,05
	6.10.	<u>Салат морковный с яблоками</u>	50	0,04	0,54	4,37	19,2	3,79
2012	6.11.	<u>кефир с сахаром</u>	180	5,76	5,4	11,09	114,54	1,26
2012	6.12.	<u>Пшеничный хлеб</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
2007		УЖИН	400	14,08	15,58	41,39	357,33	2,37
	6.15.	<u>Каша манная молочная</u>	150	5,94	5,37	20,88	161,32	1,46
2000	6.14.	<u>Яйцо куриное отварное</u>	50	5,25	6,35	0,35	72,85	0,
2007	6.13.	<u>Какао-напиток на молоке</u>	180	2,39	2,36	9,36	69,16	0,91
2012	6.16.	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
		Итого за день		88,63	51,22	216,42	1823,37	86,11

День 6
Дети 3-7 лет

МЕНЮ
03.07.2025

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
				жиры	белки	углеводы		
		ЗАВТРАК	395	14,9	12,09	71,63	480,1	0,17
1990	6.1.	<u>Макароны с тертым сыром</u>	150	7,47	9,14	35,81	251,28	0,11
2012	6.4.	<u>Печенье</u>	38	3,89	2,755	28,72	153,8	0,
2012	6.3.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2000	6.2.	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,03	0,12	7,	28,71	0,06
		ЗАВТРАК 2	110	0,	0,44	12,43	50,6	11,
2012	6.5.	<u>Яблоко</u>	110	0,	0,44	12,43	50,6	11,
		ОБЕД	630	51,77	19,17	81,06	869,8	75,65
2000	6.8.	<u>Суп рисовый</u>	200	12,25	4,41	23,35	220,17	9,13
1983	6.9.	<u>Солянка</u>	180	39,02	11,25	15,31	457,56	64,92
2012	6.6.	<u>Хлеб ржаной</u>	50	0,5	3,5	21,5	105,	0,
2007	6.7.	<u>Кисель из сока натурального</u>	200	0,	0,01	20,9	87,07	1,6
		ПОЛДНИК	303	7,21	9,05	35,04	236,94	6,46
2000	6.10.	<u>Салат морковный с яблоками</u>	70	0,06	0,8	5,85	26,02	5,06
2012	6.11.	<u>кефир с сахаром</u>	203,3	6,4	6,	12,99	129,92	1,4
2012	6.12.	<u>Пшеничный хлеб</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
		УЖИН	500	16,42	18,38	56,01	449,37	2,87
2007	6.15.	<u>Каша манная молочная</u>	220	7,78	7,14	28,73	217,36	1,87
2000	6.14.	<u>Яйцо куриное отварное</u>	50	5,25	6,35	0,35	72,85	0,
2007	6.13.	<u>Какао-напиток на молоке</u>	200	2,64	2,64	10,73	78,16	1,
2012	6.16.	<u>Хлеб пшеничный</u>	29,5	0,75	2,25	16,2	81,	0,
		Итого за день		90,3	59,13	256,17	2086,84	96,15