

День 7
Дети 1-3 лет

МЕНЮ
04.07.2025

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

Сборник к рецепт	№ рецеп.	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.	<u>Сырники с морковью</u>	120	11,14	13,89	24,38	253,19	2,14
2000	7.1.	<u>Соус молочный</u>	20,	0,65	0,7	8,96	19,32	0,26
2012	7.3.	<u>Пшеничный хлеб</u>	30,	0,5	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>	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.	<u>Сок фруктовый</u>	140,	0,	0,	15,4	67,62	2,8
		ОБЕД	530	17,07	23,23	70,46	529,36	18,1
2000	7.7.	<u>Суп геркулесовый</u>	150	4,18	5,15	13,6	112,66	10,57
2000	7.8.	<u>Гуляш из отварного мяса</u>	60	8,76	10,69	2,72	132,5	0,93
2000	7.11.	<u>Каша гречневая</u>	110,	3,73	4,33	22,5	141,98	0,
2012	7.10.	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,4	2,8	17,2	84,	0,
2000	7.9.	<u>Компот из свежих фруктов</u>	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.	<u>Салат из моркови</u>	45	1,04	0,62	4,31	28,33	2,83
2012	7.12.	<u>Молоко</u>	180,	5,76	5,4	8,1	108,	2,34
2012	7.13.	<u>Пшеничный хлеб</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
		УЖИН	425	11,34	21,45	49,37	390,81	29,92
2000	7.15.	<u>Салат из свеклы</u>	45	1,04	0,72	4,22	29,63	2,35
2000	7.19.	<u>Котлета рыбная</u>	80	5,08	15,2	4,63	129,36	0,22
2000	7.16.	<u>Пюре картофельное</u>	120	4,69	3,93	23,72	153,24	27,3
2012	7.18.	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
2000	7.17.	<u>Чай с сахаром</u>	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

04.07.2025

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	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