

День 8
Дети 1-3 лет

МЕНЮ
07.07.2025

Заведующий МБДОУ "Детский сад №30 "Незабудка"
Волчкова Валентина Анатольевна

УТВЕРЖДАЮ

Сборник рецептур	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				жиры	белки	углеводы		
		ЗАВТРАК	367,	16,41	11,67	37,56	349,24	2,35
2000	8.2.	<u>Каша пшеничная молочная</u>	150	5,76	5,14	17,3	144,54	1,37
2012	8.5.	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
2012	8.4.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2012	8.1.	<u>Сыр порционный</u>	10	2,68	2,6	0,	35,2	0,07
2007	8.3.	<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	8.6.	<u>Сок фруктовый</u>	140	0,	0,	15,4	67,62	2,8
		ОБЕД	555,	42,44	18,68	62,11	705,81	36,5
2007	8.7.	<u>Борщ с фасолью со сметаной</u>	150	3,91	3,16	13,16	100,62	15,94
1983	8.8.	<u>Картофельная запеканка с мясом</u>	170	35,53	11,8	18,44	440,78	20,53
1983	8.9.	<u>Соус сметанный</u>	25	2,53	0,51	2,35	34,25	0,03
2012	8.11.	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,4	2,8	17,2	84,	0,
2000	8.10.	<u>Компот из сухофруктов</u>	170	0,07	0,41	10,96	46,16	0,
		ПОЛДНИК	305,	6,26	7,32	30,77	210,3	12,84
2000	8.13.	<u>Яблоки</u>	105	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
2012	8.12.	<u>Молоко</u>	180,	5,76	5,4	8,1	108,	2,34
2012	8.14.	<u>Пшеничный хлеб</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
		УЖИН	415,	21,	32,09	33,41	451,68	2,54
1990	8.15.	<u>Омлет</u>	100	8,73	9,2	10,14	155,49	0,78
2012	8.16.	<u>Суфле из печени</u>	110	8,01	20,58	3,88	170,8	1,65
1983	8.19.	<u>Соус сметанный</u>	25	3,73	0,71	2,59	46,81	0,06
2000	8.17.	<u>Чай с сахаром</u>	160	0,03	0,1	6,	24,58	0,05
2012	8.18.	<u>Пшеничный хлеб</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
		Итого за день		86,11	69,76	179,25	1784,65	57,03

День 8
Дети 3-7 лет

МЕНЮ
07.07.2025

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад №50 "Незабудка"
Волкова 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	475,26	20,12	16,13	53,99	468,26	3,13
2000	8.2.	<u>Каша пшеничная молочная</u>	220	7,63	7,26	26,96	209,96	1,78
2012	8.5.	<u>Хлеб пшеничный</u>	32	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2012	8.4.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2012	8.1.	<u>Сыр порционный</u>	16,26	4,02	3,9	0,	52,8	0,35
2007	8.3.	<u>Какао-напиток на молоке</u>	200	2,64	2,65	10,73	78,16	1,
		ЗАВТРАК 2	140	0,	0,	15,4	67,62	2,8
2012	8.6.	<u>Сок фруктовый</u>	140	0,	0,	15,4	67,62	2,8
		ОБЕД	660,	43,97	21,05	74,63	779,22	46,94
2007	8.7.	<u>Борщ с фасолью со сметаной</u>	200	4,33	4,5	17,97	129,	24,24
1983	8.8.	<u>Картофельная запеканка с мясом</u>	180	35,65	12,03	19,65	447,6	22,67
1983	8.9.	<u>Соус сметанный</u>	30	3,41	0,54	2,39	42,44	0,03
2012	8.11.	<u>Хлеб ржаной</u>	50	0,5	3,5	21,5	105,	0,
2000	8.10.	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,08	0,48	13,12	55,18	0,
		ПОЛДНИК	340,	7,15	8,69	37,63	251,6	13,6
2000	8.13.	<u>Яблоки</u>	110	0,	0,44	12,43	50,6	11,
2012	8.12.	<u>Молоко</u>	200	6,4	6,	9,	120,	2,6
2012	8.14.	<u>Пшеничный хлеб</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
		УЖИН	500,	24,03	39,12	45,04	554,11	3,19
1990	8.15.	<u>Омлет</u>	110	9,13	9,77	12,09	169,37	0,94
2012	8.16.	<u>Суфле из печени</u>	130	9,18	25,98	5,66	210,21	2,12
1983	8.19.	<u>Соус сметанный</u>	30	4,94	1,	4,09	64,82	0,07
2000	8.17.	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,03	0,12	7,	28,71	0,06
2012	8.18.	<u>Пшеничный хлеб</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
		Итого за день		95,27	84,99	226,69	2120,81	69,66