

День 10
Дети 1-3 лет

МЕНЮ
09.07.2025

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	352	23,1	28,	57,49	538,63	1,53
2000	10.1.	<u>Сырники творожные</u>	120	14,89	23,27	22,49	305,17	0,51
2012	10.4.	<u>Фруктовая подлива</u>	15	0,	0,04	8,29	32,74	0,06
2012	10.2.	<u>Пшеничный хлеб</u>	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2012	10.3.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2000	10.5.	<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	10.6.	<u>Сок фруктовый</u>	140	0,	0,	15,4	67,62	2,8
		ОБЕД	510	18,96	33,94	65,83	568,6	9,16
1990	10.7.	<u>Суп с клецками на курином бульоне</u>	150	7,62	10,49	19,4	187,59	7,05
2000	10.8.	<u>Плов из курицы</u>	150	10,87	20,24	18,27	250,85	2,11
2012	10.10.	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,4	2,8	17,2	84,	0,
2000	10.9.	<u>Компот из сухофруктов</u>	170	0,07	0,41	10,96	46,16	0,
		ПОЛДНИК	320	7,7	7,32	30,05	219,3	11,04
2012	10.11.	<u>кефир</u>	180	7,2	5,4	7,38	117,	0,54
2012	10.13.	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
2000	10.12.	<u>яблоко</u>	120	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
		УЖИН	425	13,32	21,45	49,37	408,79	29,92
2000	10.17.	<u>Салат из свеклы</u>	45	2,03	0,72	4,22	38,62	2,35
2000	10.15.	<u>Пюре картофельное</u>	120	4,69	3,93	23,72	153,24	27,3
2000	10.16.	<u>Котлета рыбная</u>	80	6,07	15,2	4,63	138,35	0,22
2000	10.14.	<u>Чай с сахаром</u>	160	0,03	0,1	6,	24,58	0,05
2012	10.13.	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
		Итого за день		63,08	90,71	218,14	1802,94	54,45

День 10
Дети 3-7 лет

МЕНЮ
09.07.2025

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	437	27,11	31,3	81,72	696,28	1,91
2000	10.1.	Сырники творожные	160	18,65	26,22	31,37	398,8	0,68
2012	10.4.	Фруктовая подлива	40	0,	0,12	22,08	87,08	0,16
2012	10.2.	Пшеничный хлеб	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2012	10.3.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
2000	10.5.	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,64	11,97	83,06	1,07
		ЗАВТРАК 2	138,5	0,	0,	15,4	67,62	2,8
2012	10.6.	Сок фруктовый	138,5	0,	0,	15,4	67,62	2,8
		ОБЕД	631	20,45	39,22	89,13	695,55	13,79
1990	10.7.	Суп с клецками на курином бульоне	200	8,11	12,08	24,23	217,62	11,
2000	10.8.	Плов из курицы	180	11,76	23,16	30,28	317,75	2,79
2012	10.10.	Хлеб ржаной	51	0,5	3,5	21,5	105,	0,
2000	10.9.	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,48	13,12	55,18	0,
		полдник	338	8,75	8,69	36,83	261,6	11,6
2012	10.11.	кефир	200	8,	6,	8,2	130,	0,6
2012	10.13.	Хлеб пшеничный	28	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2000	10.12.	Груша	110	0,	0,44	12,43	50,6	11,
		ужин	520	15,5	24,31	56,29	468,61	33,96
2000	10.17.	Салат из свеклы	60	2,04	0,96	5,63	45,5	3,14
2000	10.15.	Пюре картофельное	150	5,62	4,38	26,48	174,42	30,5
2000	10.16.	Котлеты рыбные	90	7,31	17,35	6,38	165,98	0,26
2000	10.14.	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	7,	28,71	0,06
2012	10.13.	Хлеб пшеничный	20,	0,5	1,5	10,8	54,	0,
		Итого за день		71,81	103,52	279,37	2189,66	64,06