

День 1
Дети 1-3 лет

МЕНЮ
10.07.2025

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	350	14,25	6,68	56,09	385,72	3,09
1990	1.1.	<u>Макаронные изделия с тертым сыром</u>	130	5,25	6,27	25,07	175,46	0,07
2000	1.2.	<u>Чай сладкий с лимоном</u>	180	0,03	0,11	6,2	26,32	3,02
2012	1.4.	<u>Печенье</u>	33	3,89	0,23	24,72	137,6	0,
2012	1.3.	<u>Масло сливочное</u>	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
		ЗАВТРАК 2	105	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
2012	1.5.	<u>Яблоко</u>	105	0,	0,42	11,87	48,3	10,5
		ОБЕД	620	28,27	18,49	71,53	618,03	92,8
2000	1.9.	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	150	6,62	6,05	14,24	140,18	12,3
2012	1.8.	<u>Хлеб ржаной</u>	40	0,4	2,8	17,2	84,	0,
2000	1.7.	<u>Котлета мясная</u>	60	17,99	4,99	6,05	206,14	0,44
2000	1.6.	<u>Капуста тушеная</u>	190	3,26	4,64	15,72	110,96	78,46
2007	1.10.	<u>Кисель из сока натурального</u>	180	0,	0,01	18,32	76,75	1,6
		ПОЛДНИК	225	13,1	10,36	29,97	276,34	1,57
2000	1.11.	<u>кефир</u>	180	5,76	5,4	11,09	114,54	1,26
2012	1.12.	<u>Гренки</u>	45	7,34	4,96	18,88	161,8	0,31
		УЖИН	400,	13,89	15,17	40,59	350,11	2,33
2000	1.14.	<u>Каша ячневая молочная</u>	150	5,76	4,95	19,03	149,88	1,37
2007	1.15.	<u>Яйцо куриное отварное</u>	50	5,25	6,35	0,35	72,85	0,
2012	1.16.	<u>Хлеб пшеничный</u>	20	0,5	1,5	10,8	54,	0,
2000	1.13.	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	180	2,38	2,37	10,41	73,38	0,96
		Итого за день		69,51	51,12	210,05	1678,5	110,29

День 1
Дети 3-7 лет

МЕНЮ
10.07.2025

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	401	17,77	12,69	76,11	511,98	3,88
1990	1.1.	Макароны с тёртым сыром	150	7,47	9,14	35,81	251,28	0,11
2000	1.2.	Чай сладкий с лимоном	200	0,03	0,18	7,25	30,88	3,77
2012	1.4.	Печенье	44	5,19	3,3	32,95	183,48	0,
2012	1.3.	Масло сливочное	7	5,08	0,07	0,1	46,34	0,
		ЗАВТРАК 2	110	0,	0,44	12,43	50,6	11,
2012	1.5.	Яблоко	110	0,	0,44	12,43	50,6	11,
		ОБЕД	738	38,94	28,57	92,25	837,13	112,41
2000	1.9.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,85	7,08	21,33	174,42	17,4
2012	1.8.	Хлеб ржаной	38,3	0,5	3,5	21,5	105,	0,
2000	1.7.	Котлета мясная	70	26,27	12,16	7,85	316,48	0,56
2000	1.6.	Капуста тушеная	230	5,32	5,82	20,67	154,16	92,85
2007	1.10.	Кисель из сока натурального	200	0,	0,01	20,9	87,07	1,6
		ПОЛДНИК	280	15,33	13,08	46,75	374,62	1,82
2000	1.11.	кефир	200	6,4	6,	12,99	129,92	1,4
2012	1.12.	Гренки	80	8,93	7,08	33,76	244,7	0,42
		УЖИН	500	16,26	18,2	56,64	448,99	2,85
2000	1.14.	Каша ячневая молочная	220	7,63	6,96	28,12	212,08	1,78
2007	1.15.	Яйцо куриное отварное	50	5,25	6,35	0,35	72,85	0,
2012	1.16.	Хлеб пшеничный	30	0,75	2,25	16,2	81,	0,
2000	1.13.	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,64	11,97	83,06	1,07
		Итого за день		88,3	72,98	284,18	2223,32	131,96