

День 8
Дети 3-7 лет

МЕНЮ
23.04.2025



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 | 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 |

День 8
Дети 1-3 лет

МЕНЮ
23.04.2025

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 | 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 |