

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС
«Колокольчик» г.Волгодонска
_____Л.А. Панферова

Меню
"10" июня 2025

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	Сыр	10	2,68	2,73	0	36
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,58	14,79	117
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13	66,99
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8
ИТОГО за завтрак			10,48	8,81	42,27	290,79
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50
обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4,0	6,48	66,66
	Жаркое по домашнему	130	14,5	11,8	16,7	231,64
	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	4,0	1,44	44,24
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	11,24	45,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4
ИТОГО за обед			19	22,1	52,12	460,4
уплотненный полдник	Пирог творожный «Алёнка»	130	21,84	22,34	33,14	324,6
	Какао с молоком	180	4,37	4,54	29,46	176,14
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8
	Фрукты свежие	95	0,38	0	9,31	36
ИТОГО за уплотненный полдник			29,14	27,18	86,4	607,54
ИТОГО за день			61,4	60,6	184,8	1410

Меню
"10" июня 2025

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	Сыр	15	4,02	4,1	0	54
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4
ИТОГО за завтрак				14,2	12,22	56,37

второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50
обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89
	Жаркое по домашнему	150	16,7	13,62	19,28	267,28
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,0	2,15	66,36
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5
ИТОГО за обед				22,64	25,55	62,17
уплотненный полдник	Пирог творожный «Алёнка»	150	25,2	25,8	38,2	374,52
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	38
ИТОГО за уплотненный полдник				33,65	31,24	100
ИТОГО за день				73,3	71,5	222,54

