

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

Меню
"12" 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
	Каша молочная пшеничная жидкая	154	5,58	6,05	26,46	182,94
	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,0	66,99
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8
ИТОГО за завтрак			11,86	10,28	53,94	356,73
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,71	13,06	74,45
	Плов из отварной птицы	150	13,07	16,19	14,7	266,82
	Огурец соленый	40	1,12	0	0,24	6,4
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,1	78,05
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4
ИТОГО за обед			18,72	18,57	60,8	498,12
уплотненный полдник	Запеканка из творога со сметаной (повидлом)	130/15	24,9	10,25	24,66	290,1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8
	Фрукты свежие	95	0,38	0	9,31	36
ИТОГО за уплотненный полдник			29,92	12,94	63,23	486
ИТОГО за день			63,3	44,3	182,2	1391,9

Меню
"12" 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
	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92
	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				16,06	14,17	71,92
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,26
	Плов из отварной птицы	210	18,6	22,67	20,53	373,55
	Огурец соленый	60	1,68	0	0,36	9,6
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5
ИТОГО за обед				26,1	25,8	80,7
уплотненный полдник	Запеканка из творога со сметаной (повидлом)	150/20	29,22	12,11	29,1	342,23
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4
	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	38
ИТОГО за уплотненный полдник				35,61	15,7	77,91
ИТОГО за день				80,57	58,17	234,73

