

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

Меню

"14" июля 2025

Возрастная категория с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05
	Яйцо отварное	80	10,2	9,2	0,6	126
	Икра кабачковая (порц.)	70	1,3	6,2	5,4	83,3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8
ИТОГО за завтрак			16,6	22,2	38,3	420
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50
обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,39	2,33	8,17	59,28
	Тефтели из свинины в молочном соусе	85	10,98	12,5	7,44	186,18
	Каша гречневая (вязкая)	110	3,5	5,4	17,9	136,4
	Свекла отварная	40	0,44	1,5	3,48	26,57
	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	22,2	61,91	526,3
уплотненный полдник	Биточки рыбные.	60	8,87	1,65	5,81	73,55
	Картофельное пюре	120	2,56	4,85	18,64	128,36
	Огурец соленый	40	1,12	0	0,24	6,4
	Сок	150	0	0	16,8	67,5
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8
ИТОГО за уплотненный полдник			15,1	6,8	55,97	346,61
ИТОГО за день			53,5	53,7	160,18	1342,91

Меню

"14" июля 2025

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
за завтраком	Масло сливочное	5	0,07	3,63	0,05	33,05
	Яйцо отварное	80	10,2	9,2	0,6	126

	Икра кабачковая (порц.)	100	1,9	8,9	7,7	119
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4
ИТОГО за завтрак				18,16	25,32	47,36
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4,0	50
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,86	3,11	10,89	79,04
	Тефтели из свинины в молочном соусе	100	12,85	14,6	8,74	217,83
	Каша гречневая (вязкая)	130	7,5	4,7	39	228,6
	Свекла отварная	60	0,67	2,25	3,73	39,85
	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				26,34	25,26	94,45
уплотненный полдник	Биточки рыбные.	70	10,36	1,93	6,79	85,93
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,4
	Огурец соленый	50	1,4	0	0,03	8
	Сок	200	0	0	22,4	90
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4
ИТОГО за уплотненный полдник				18,16	8,4	71,82
ИТОГО за день				65,46	61,48	217,63

