

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

Меню
"16" 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
	Суп молочный с крупой ячневой	150	3,71	4,55	13,97	111,48
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8
ИТОГО за завтрак			8,42	10,87	43,28	304,35
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50
обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,39	4,64	9,26	84,36
	Кнели из говядины	65	10,78	12,91	3,96	175,15
	Каша пшениная вязкая	110	3,2	5,06	17,4	129,8
	Огурец соленый	40	1,12	0	0,24	6,4
	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,01	78,05
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	72,4
ИТОГО за обед			19,32	23,3	63,55	546,16
уплотненный полдник	Рыба тушенная в томате с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21
	Картофель отварной	120	2,51	5,63	21,77	145,97
	Сок	150	0	0	16,8	67,5
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8
	Оладьи	60	3,85	3,56	33,52	181,44
ИТОГО за уплотненный полдник			21,34	16,36	93	603
ИТОГО за день			51	53	205	1502,31

Меню
"16" июля 2025

Возрастная категория с 3 до 7 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
	Суп молочный с крупой ячневой	200	4,94	6,06	18,62	148,54
	Кофейный напиток с	200	2,79	3,19	19,71	118,69

	молоком					
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4
ИТОГО за завтрак				11	13,28	57,68
второй завтрак	Кефир	100	2,8	2,5	4	50
обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,48
	Кнели из говядины	70/5	12,61	15,11	4,63	204,93
	Каша пшенная вязкая	130	3,7	5,9	20,5	153,4
	Огурец соленый	50	1,4	0	0,03	8
	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				23,1	28	79,9
уплотненный полдник	Рыба тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,2	182,46
	Сок	200	0	0	11,2	45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4
	Оладьи	75	4,68	4,32	40,7	220,32
ИТОГО за уплотненный полдник				25,53	19,78	105,91
ИТОГО за день				62,43	63,56	247,5

