

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

Меню
"18" 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 кукурузной	150	3,71	4,55	13,97	111,48
	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			7,38	9,68	41,5	282,32
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51
обед	Суп из овощей	150	1,14	3,51	7,56	69,12
	Плов из отварной свинины	150	18,24	15,51	25,28	313,81
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,5	4,03	3,1	50,72
	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			22,71	23,72	68,72	584,1
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3
	Капуста тушеная	120	3,1	3,87	17,49	104,6
	Сок	150	0	0	16,8	67,5
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,3	14,48	70,8
ИТОГО за уплотненный полдник			17,29	22,23	51,82	464,2
ИТОГО за день			50,18	58,13	166,24	1381,62

Меню
"18" 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 кукурузной	200	4,94	6,06	18,62	148,54
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4

ИТОГО за завтрак				8,33	10,09	55,31
второй завтрак	Ряженка	100	2,8	2,5	4,2	51
обед	Суп из овощей	200	1,52	4,69	10,08	92,16
	Плов из отварной свинины	160	19,46	16,55	26,97	334,74
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,76	6,05	4,66	77,16
	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				25,29	28,14	84,16
уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	13,4	20,8	3,5	255,3
	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74
	Сок	200	0	0	22,4	90
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4
ИТОГО за уплотненный полдник						
ИТОГО за день				20,5	26	65,38

