

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка

Н.А. Джуламанова

Меню на ПЯТНИЦУ (1 неделя): 23.05.2025г.

1,5-3 года

| Прием пищи         | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность.<br>Ккал |
|--------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------|-------------------------------------|
|                    |                                            |              | Белки            | Жиры  | Углевод<br>ы |                                     |
| ЗАВТРАК            | Каша жидкая молочная из риса с маслом      | 150          | 1,50             | 1,80  | 51,52        | 139,80                              |
|                    | Бутерброд с сыром                          | 28           | 2,14             | 2,00  | 8,23         | 36,00                               |
|                    | Кофейный напиток с молоком                 | 150          | 3,29             | 3,59  | 12,55        | 80,01                               |
|                    |                                            | 328          | 6,93             | 7,39  | 72,30        | 255,81                              |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК   |                                            | 100          | 0,41             | 0,08  | 13,10        | 70,00                               |
| ЗАВТРАК 2          | Соки овощные, фруктовые и ягодные          | 100          | 0,41             | 0,08  | 13,10        | 70,00                               |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 |                                            | 50           | 2,24             | 2,85  | 7,98         | 53,81                               |
| ОБЕД               | Салат из свежих помидоров и огурцов        | 150          | 4,50             | 6,00  | 18,00        | 82,03                               |
|                    | Суп картофельный с крупой (рисовой)        | 60           | 9,28             | 3,79  | 9,55         | 78,05                               |
|                    | Рыба, тушеная в томате с овощами           | 110          | 2,20             | 2,09  | 27,14        | 81,55                               |
|                    | Пюре картофельное/ Карофель отварной       | 150          | 0,26             | 0,26  | 13,88        | 59,10                               |
|                    | Компот из свежих плодов (яблоко или груша) | 20           | 1,00             | 2,00  | 14,00        | 50,00                               |
|                    | Гренка из пшеничного хлеба                 | 20           | 1,06             | 0,21  | 0,46         | 43,68                               |
|                    | Хлеб ржаной                                | 560          | 20,54            | 17,20 | 91,01        | 448,22                              |
| ИТОГО ЗА ОБЕД      |                                            | 25           | 0,55             | 0,70  | 27,77        | 95,53                               |
| ПОЛДНИК            | Вафли                                      | 150          | 0,09             | 0,00  | 6,66         | 26,10                               |
|                    | Чай с сахаром                              | 175          | 0,64             | 0,70  | 34,43        | 121,63                              |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК   |                                            | 110          | 1,10             | 2,02  | 38,50        | 198,00                              |
| УЖИН               | Макароны отварные с овощами                | 180          | 0,46             | 0,00  | 9,14         | 80,00                               |
|                    | Чай с лимоном                              | 20           | 1,42             | 0,20  | 0,38         | 42,08                               |
|                    | Хлеб пшеничный                             | 20           | 1,06             | 0,21  | 0,46         | 43,68                               |
|                    | Хлеб ржаной                                | 330          | 4,04             | 2,43  | 48,48        | 363,76                              |
| ИТОГО ЗА УЖИН      |                                            | 1 493        | 32,56            | 27,80 | 259,32       | 1 259,42                            |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:     |                                            |              |                  |       |              |                                     |