

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка
Н.А. Джуламанова

Меню на ПЯТНИЦУ (1 неделя): 23.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	195	1,95	2,34	66,98	181,74
	Бутерброд с сыром	30	3,52	3,30	13,58	59,40
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,41	9,94	95,63	337,15
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2,76	3,15	9,09	59,24
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	180	5,40	7,20	21,60	98,44
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,50
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		669	24,49	20,31	108,63	533,72
ПОЛДНИК	Вафли	35	0,88	1,12	44,44	152,84
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	0,99	1,12	52,44	184,16
УЖИН	Макароны отварные с овощами	130	1,30	2,39	45,50	234,00
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80,00
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА УЖИН		382	5,31	2,93	55,81	434,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1771	40,61	34,38	325,61	1559,67