

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Дс "Родничок" с.Нежинка
Н.А. Джуламанова

Меню на ВТОРНИК (2 неделя): 27.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	195	3,90	3,90	65,38	234,33
	Бутерброды с повидлом (джемом)	30	0,41	0,30	13,72	60,04
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	8,25	8,50	94,17	390,38
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,53	0,01	4,26	19,95
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	7,94	8,39	5,30	126,85
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169,00
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	25,24	23,56	74,61	687,43
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком (повидлом)	60	0,60	1,34	52,64	180,00
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	2,50	6,09	60,62	314,90
УЖИН	Омлет с сыром	130	17,27	24,12	2,89	298,44
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА УЖИН		102	20,93	24,66	12,06	450,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	57,32	63,21	251,26	1890,11