

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Меню на ЧЕТВЕРГ (2 неделя): 29.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,80
	Бутерброд с сыром	30	3,52	3,30	13,58	59,40
	Чай с молоком	200	2,83	2,88	11,47	83,36
		420	10,15	11,99	55,72	429,56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ЗАВТРАК 2	Фрукты и 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 свежих помидоров	50	0,76	3,12	4,47	45,02
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270,00
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,70
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84
	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		632	14,84	17,97	76,10	680,20
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,70
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		160	5,60	11,01	48,70	261,60
УЖИН	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	26,66	21,53	15,39	361,89
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
	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		352	30,32	22,07	24,56	513,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1664	61,31	63,44	214,88	1932,21