

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Меню на ПЯТНИЦУ (2 неделя): 30.05.2025г.

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
	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	6,30	6,94	95,77	337,79
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 "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64	188,23
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,20
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19
	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		672	23,96	17,40	86,85	668,50
ПОЛДНИК	Печенье	35	1,10	5,50	57,70	169,50
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	1,21	5,50	65,70	200,82
	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80,00
	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		382	9,39	6,04	35,74	373,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1774	41,27	35,96	297,16	1650,60