

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО  
ВИДА № 34 «МИШУТКА» ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА**

**Меню на 09.06.2025 г.**

| ДЕНЬ 6 3-7 лет        |                                   |                |                  |              |               |                         |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| Приём пищи            | Наименование блюда                | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|                       |                                   |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |
| Завтрак               | Каша гречневая рассыпчатая        | 160            | 6,33             | 3,2          | 22,87         | 145,6                   |
|                       | Чай сладкий                       | 200            | 0,1              | 0            | 15,3          | 61,6                    |
|                       | Бутерброд с маслом                | 30/10          | 2,53             | 7,55         | 14,78         | 137,19                  |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>          | <b>400</b>     | <b>8,96</b>      | <b>10,75</b> | <b>52,95</b>  | <b>344,39</b>           |
| 2й Завтрак            | Фрукты свежие (яблоки)            | 100            | 1,9              | 1,2          | 17,9          | 90                      |
| Обед                  | <b>Итого за 2 завтрак:</b>        | <b>100</b>     | <b>1,9</b>       | <b>1,2</b>   | <b>17,9</b>   | <b>90</b>               |
|                       | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200            | 3,01             | 3,27         | 14,43         | 99,19                   |
|                       | Ленивые голубцы                   | 200            | 10,63            | 15,41        | 13,46         | 235,05                  |
|                       | Огурец свежий/соленый             | 50             | 0,40             | 0,00         | 9,03          | 37,72                   |
|                       | Компот из смеси сухофруктов       | 200            | 0,12             | 0,00         | 16,42         | 66,16                   |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 50             | 3,89             | 0,50         | 24,00         | 116,06                  |
|                       | Хлеб ржаной                       | 30             | 1,84             | 5,67         | 10,97         | 102,27                  |
|                       | <b>Итого за обед:</b>             | <b>730</b>     | <b>19,89</b>     | <b>24,85</b> | <b>88,31</b>  | <b>656,45</b>           |
| Полдник               | Пирожки с повидлом                | 70             | 4,87             | 4,94         | 25,34         | 165,3                   |
|                       | Ряженка                           | 200            | 8,5              | 7,7          | 11,5          | 149,3                   |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>          | <b>270</b>     | <b>13,37</b>     | <b>12,64</b> | <b>36,84</b>  | <b>314,6</b>            |
| Ужин                  | Рыба, тушеная в томате с овощами  | 80             | 12,3             | 5,8          | 3,6           | 115,8                   |
|                       | Картофельное пюре                 | 150            | 4,19             | 7,9          | 17,48         | 157,78                  |
|                       | Какао с молоком                   | 200            | 3,97             | 4,01         | 16,98         | 119,89                  |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 20             | 1,62             | 0,2          | 10,8          | 51,48                   |
| <b>Итого за ужин:</b> |                                   | <b>450,00</b>  | <b>22,08</b>     | <b>17,91</b> | <b>48,86</b>  | <b>444,95</b>           |
| <b>Итого за день:</b> |                                   | <b>1950,00</b> | <b>66,20</b>     | <b>67,35</b> | <b>244,86</b> | <b>1850,39</b>          |

Заведующий хозяйством:

И.С.Саханина

