

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
 № 34 «МИШУТКА» ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА
 Меню на 02.07.2025 г.

ДЕНЬ 3 3-7 лет						
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6,01	2,1	1,01	46,98
	Каша перловая рассыпчатая	130	2	3,43	8,6	73,27
	Чай сладкий	200	0,1	0	15,3	61,6
	Бутерброд с маслом	30/10	2,53	7,55	14,78	137,19
Итого за завтрак:		450	10,64	13,08	39,69	319,04
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,9	1,2	17,9	90
Итого за 2 завтрак:		100	1,9	1,2	17,9	90
Обед	Суп гороховый с гречками	180	5,36	1,2	21,6	118,64
	Рагу из птицы (курица)	200	10,4	13,42	17,8	233,58
	Огурец свежий	50	0,4	0	9,03	37,72
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0	16,42	66,16
	Хлеб пшеничный	50	3,89	0,5	24	116,06
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,62	0,2	10,8	51,48
Итого за обед:		700	21,79	15,32	99,65	623,64
Полдник	Каша манная молочная жидкая	180	3,44	5,06	22,29	148,46
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,8	51,48
	Итого за полдник:	380	5,96	5,26	51,27	276,26
Ужин	Вафли	30	1,1	1,3	30,9	139,7
	Каша гречневая с сахаром	200	6,33	3,2	28,59	168,48
	Чай с молоком	200	3,72	3,64	15,98	111,56
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,8	51,48
Итого за ужин:		450	12,77	8,34	86,27	471,22
Итого за день:		2080,00	53,06	43,20	294,78	1780,16

Заведующий хозяйством:

И.С.Саханна

