



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Д/с

«Колосок» с. Нижняя Павловка

Н.В. Черных

«16» мая 2025 г.

Меню на «16» мая 2025 г.

День 5 <i>пенсия</i>	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая цен- ность {ккал}	Вита- мин С, мг
		1,5-3 лет	3-8 лет	1,5-3 лет			3-8 лет				
				Белки	Жиры	Угле- воды	Белки	Жиры	Угле- воды		
Завтрак											
омлет натуральный		150	140	8,55	14,64	5,88	9,69	16,59	6,66	143,65	162,81
бутерброд с сыром		20	33	2,14	2,0	8,23	3,52	3,30	13,58	36	59,4
какао с молоком		160	200	3,20	4,69	19,49	4,0	5,86	24,36	46,8	96
2 завтрак											
соли овсяные, фруктовые и медовые		100	100	0,41	0,08	13,10	0,41	0,08	13,10	40	40
Обед с-т из соевого мяса с картофелем		40	50	0,33	2,01	0,44	0,41	2,52	0,92	35,55	28
суп картофельный с крупой/рисом/макаронами		150	180	4,50	6,0	18,0	5,40	4,20	21,60	82,03	98,44
рыба, тушеная в томате с овощами		60	70	9,28	3,79	9,55	10,83	4,42	11,14	48,05	91,06
пюре картофельное		110	130	2,20	2,09	24,14	2,60	2,44	32,04	81,55	96,38
компот из фруктов/ягод (яблони)		150	180	0,26	0,26	13,88	0,31	0,31	16,65	59,1	70,92
гречка из пшеничного хлеба		20	25	1,0	2,0	14,0	1,25	2,50	14,50	50	62,5
хлеб ржаной-пшеничный		19	24	1,06	0,21	0,46	1,34	0,26	0,58	43,68	55,18
Полдник											
чай с лимоном		25	40	0,55	0,40	24,44	0,88	1,12	44,44	95,53	150,84
май с молоком		180	200	9,41	0	8,23	0,46	0	9,14	42	80
Ужин											
макаронный отвар с овощами		120	130	1,10	2,02	38,50	1,30	2,39	45,50	198	234
кисель из плодово-ягодного кон-та		180	200	0	0	3,28	0	0	3,64	13,36	14,84
хлеб пшеничный		18	28	1,42	0,48	0,38	2,21	0,28	0,59	42,08	65,46
хлеб ржаной-пшеничный		19	24	1,06	0,21	0,46	1,34	0,26	0,58	43,68	55,18

Шеф-повар Н.А. Амосова