

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ Д/с  
«Колосок», с. Нижняя Павловка  
Н.В. Черных  
«21» мая 2025 г.

### Меню на «22» мая 2025 г.

| День и<br>номер.                       | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции, г |         | Пищевые вещества, г |       |               |         |       |               | Энергетическая<br>цен-<br>ность<br>{ккал} | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|----------------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------|---------------------|-------|---------------|---------|-------|---------------|-------------------------------------------|-----------------------|
|                                        |                               | 1,5-3 лет       | 3-8 лет | 1,5-3 лет           |       |               | 3-8 лет |       |               |                                           |                       |
|                                        |                               |                 |         | Белки               | Жиры  | Угле-<br>воды | Белки   | Жиры  | Угле-<br>воды |                                           |                       |
| <b>Завтрак</b> Пшеница пшеничная       |                               | 150             | 170     | 8,55                | 14,64 | 5,88          | 9,69    | 16,59 | 6,66          | 143,65                                    | 162,81                |
| Бутерброд с сыром                      |                               | 20              | 33      | 2,14                | 2,00  | 2,23          | 3,52    | 3,30  | 13,58         | 36                                        | 59,4                  |
| Какао с молоком                        |                               | 160             | 200     | 3,20                | 4,69  | 19,49         | 4,00    | 5,86  | 24,36         | 76,8                                      | 96                    |
| <b>2 завтрак</b> Ягоды свежие (бананы) |                               | 100             | 100     | 1,50                | 0,50  | 21,00         | 1,50    | 0,50  | 21,00         | 96                                        | 96                    |
| <b>Обед</b> Салат из свежих помидор    |                               | 30              | 50      | 0,03                | 1,83  | 1,03          | 0,54    | 3,05  | 1,72          | 21,84                                     | 36,4                  |
| Рис с овощами, карри, сметаной         |                               | 180             | 180     | 3,60                | 5,40  | 37,15         | 3,60    | 5,40  | 37,15         | 270                                       | 270                   |
| Щавель по-домашнему                    |                               | 130             | 150     | 6,01                | 7,72  | 25,71         | 6,93    | 8,91  | 29,64         | 199,07                                    | 228,7                 |
| Кисель из ябл. ябл. концентрат         |                               | 160             | 200     | 0,00                | 0,00  | 2,91          | 0,00    | 0,00  | 3,64          | 11,84                                     | 14,84                 |
| Хлеб пшеничный                         |                               | 18              | 28      | 1,42                | 0,18  | 0,38          | 2,21    | 0,28  | 0,59          | 42,08                                     | 65,48                 |
| Хлеб рж. пшеничный                     |                               | 19              | 24      | 1,06                | 0,21  | 0,46          | 1,34    | 0,26  | 0,58          | 43,68                                     | 55,18                 |
| <b>Полдник</b> Яблоко домашнее         |                               | 50              | 60      | 3,08                | 5,22  | 33,93         | 3,70    | 6,26  | 40,72         | 103,58                                    | 126,7                 |
| Чай с лимоном                          |                               | 180             | 200     | 0,41                | 0,00  | 8,23          | 0,46    | 0,00  | 9,14          | 42                                        | 80                    |
| <b>Ужин</b> Сырники из творога с медом |                               | 130             | 150     | 23,10               | 18,66 | 13,34         | 26,66   | 21,53 | 15,39         | 31,64                                     | 361,89                |
| Чай с сахаром                          |                               | 150             | 180     | 0,08                | 0,00  | 6,66          | 0,11    | 0,00  | 7,99          | 26,1                                      | 31,32                 |
| Хлеб пшеничный                         |                               | 18              | 28      | 1,42                | 0,18  | 0,38          | 2,21    | 0,28  | 0,59          | 42,08                                     | 65,46                 |
| Хлеб рж. пшеничный                     |                               | 19              | 24      | 1,06                | 0,21  | 0,46          | 1,34    | 0,26  | 0,58          | 43,68                                     | 55,18                 |

Шеф-повар Н.А. Амосова