

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ д/с "Ласточка" г.Балашова
И.А.Филиатова

МЕНЮ (возрастная категория 1-3 года)

на "23" июня 2025 г

Завтрак 10,5 часов; 12 часов

	Вес	Б	Ж	У	Энцен
Каша молочная, вязкая с пшенной					
Крупной с маслом и сахаром	150	4,05	3,77	26,74	157,14
Батон с маслом	20/5	1,53	4,72	6,53	85
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,01	32
Итого	355	5,63	8,5	41,28	274,14

Второй завтрак 10,5 часов; 12 часов

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
--------	-----	-----	-----	-----	----

Обед 10,5 часов; 12 часов

	Вес	Б	Ж	У	Энцен
Щи из св.капусты с картофелем	160	1,34	4,05	6,81	69
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,73	4,06	25,76	162,54
Котлеты из говядины	60	6,04	7,03	3,44	106,05
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,9	85,34
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40
Хлеб пшеничный	20	1,56	0,16	9,84	47
Итого	520	16,41	15,52	74,95	509,93

Полдник 10,5 часов; 12 часов

	Вес	Б	Ж	У	Энцен
Печенье	40	3,75	8,5	24,1	225
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,01	32
Итого	220	3,8	8,51	32,11	257

Ужин 12 часов

	Вес	Б	Ж	У	Энцен
Оладьи	110	7,67	2,4	40,8	215,15
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,01	32
Повидло	15	0	0	12	42,8
Итого	305	7,72	2,41	60,81	289,95
	1500	33,95	35,32	218,95	1378,02

"20" июня 2025 г

м/сестра

Т.Н.Ерошкина

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ д/с "Ласточка" г.Балашова
И.А.Филиатова

МЕНЮ (возрастная категория 3-7 лет)

на "23" июня 2025 г

Завтрак 10,5 часов; 12 часов

	Вес	Б	Ж	У	Энцен
Каша молочная, вязкая с пшенной					
Крупной с маслом и сахаром	180	4,8	5,46	32,98	220,25
Батон с маслом	30/5	2,14	6,61	12,8	136
Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,9	35,7
Итого	415	6,99	12,09	54,68	391,95

Второй завтрак 10,5 часов; 12 часов

Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
--------	-----	-----	-----	-----	----

Обед 10,5 часов; 12 часов

	Вес	Б	Ж	У	Энцен
Щи из св.капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,5	211,3
Котлеты из говядины	70	10,68	11,75	5,74	176,75
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,9	113,79
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60
Хлеб пшеничный	30	2,34	0,24	14,76	71
Итого	660	24,68	22,66	102,71	719,1

Полдник 10,5 часов; 12 часов

	Вес	Б	Ж	У	Энцен
Печенье	40	3,75	8,5	24,1	225
Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,9	35,7
Итого	240	3,8	8,52	33	260,7

Ужин 12 часов

	Вес	Б	Ж	У	Энцен
Оладьи	160	9,05	8,11	35,35	250,8
Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,9	35,7
Повидло	25	0	0	16,5	66
Итого	385	9,11	8,13	60,75	352,5
	1800	44,98	51,8	260,93	1771,25

"20" июня 2025 г

м/сестра

Т.Н.Ерошкина