



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «ДС №16»  
С.В. Гладенькова

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста.  
10 марта 2025 г. 6 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	200,00	4,67	5,90	4,86	5,00	25,83	31,22	166,00	193,30	182
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,35</b>	<b>7,61</b>	<b>7,34</b>	<b>7,50</b>	<b>45,47</b>	<b>58,68</b>	<b>307,40</b>	<b>346,70</b>	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>	
Обед	Салат «Витаминный»	40,00	60,00	0,41	0,68	4,55	6,06	3,70	6,38	44,01	64,90	12
	Суп харчо на курином бульоне	150,00	180,00	2,00	3,58	3,12	3,75	9,78	13,33	80,05	96,07	101
	Мясо кур отварное (порционное)	60,00	80,00	11,03	16,88	9,16	10,88	0,00	0,00	146,00	193,20	317
	Капуста тушеная	120,00	150,00	2,48	3,70	5,90	7,83	11,04	16,97	90,12	112,65	143
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	6,60	29,70	44,55	148
	Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,34	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	79,60	147
<b>Итого за обед</b>		<b>560,00</b>	<b>710,00</b>	<b>17,98</b>	<b>27,93</b>	<b>23,09</b>	<b>29,06</b>	<b>45,06</b>	<b>64,52</b>	<b>517,58</b>	<b>671,53</b>	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная вязкая	150,00	180,00	1,50	2,01	3,70	4,86	22,15	30,80	131,39	189,10	182
	Хлеб пшеничный	15,00	20,00	0,98	1,31	0,12	0,17	5,80	7,73	38,70	53,00	147
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Слоба обыкновенная	50,00	50,00	3,90	3,90	2,36	2,36	26,15	26,15	138,53	138,53	449
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>460,00</b>	<b>530,00</b>	<b>7,06</b>	<b>7,98</b>	<b>6,56</b>	<b>7,79</b>	<b>90,23</b>	<b>106,32</b>	<b>425,14</b>	<b>547,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480,00</b>	<b>1810,00</b>	<b>35,91</b>	<b>50,06</b>	<b>41,11</b>	<b>50,06</b>	<b>190,54</b>	<b>246,44</b>	<b>1276,59</b>	<b>1656,86</b>	